ÜSTESİNDEN GELMEK

MÜKEMMELİYETÇİLİK

Yaşanmış Örnekler, Pratik Öneriler, Uygulamalar

Roz Shafran, Sarah Egan
Tracey Wade

kuraldışı

3. BASKI

MÜKEMMELİYETÇİLİK

Yaşanmış Örnekler, Pratik Öneriler,
Uygulamalar

ROZ SHAFRAN, SARAH EGAN
TRACEY WADE

Türkçesi: Dilek Onuk

kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK
25 Yaşında

Roz Shafran, Sarah Egan & Tracey Wade
Mükemmeliyetçilik
Overcoming Perfectionism
Türkçesi: Dilek Onuk

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-355-6
3. Baskı, Ocak 2020, İstanbul
1. Baskı, Ocak 2017, İstanbul

Nurcihan Kesim Ajans aracılığıyla
© Roz Shafran, Sarah Egan ve Tracey Wade, 2010
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı: Nazlım Dumlu

İnkılâp Kitabevi Baskı Tesisleri
Çobançeşme Mah. Altay Sok. No: 8 Yenibosna-Bahçelievler-İstanbul
Tel: 0212 496 11 11
Sertifika No: 44066

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/8 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
kuraldisi@kuraldisi.com
Sertifika No: 43891

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.com

İçindekiler

Önsöz 5

Giriş 9

BİRİNCİ KISIM: MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ ANLAMAK 13

1. Mükemmeliyetçilik nedir? 15
2. Mükemmeliyetçilik ve diğer sorunlar 27
3. Mükemmeliyetçiliğin sebebi nedir? 50
4. Mükemmeliyetçilik neden devam eder? 58

İKİNCİ KISIM: MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ AŞMAK: DEĞİŞMEYİ ÖĞRENMEK 67

5. İlk adımlar 69
6. Değişimin bedelleri 81
7. Mükemmeliyetçiliği aşmak için özel teknikler 91
8. Özeleştiri ve Şefkat 220
9. Özdeğerlendirme 236
10. Özgürlük 254

Çalışma Sayfaları 260

Teşekkürler 299

Yazarlar Hakkında 300

Dizin 301

İnsan kurallara sığmaz!

Önsöz

Neden bilişsel davranış yaklaşımı?

Bu kitabın mükemmeliyetçilikle ilgili sorunlarınızın üstesinden gelmenize yardım etmekte izlediği yol bir 'bilişsel davranış' yaklaşımıdır. Bu yaklaşım tarzının kısa bir tarihçesi hem yararlı hem de cesaret verici olabilir. 1950 ve 60'larda, topluca "davranış terapisi" olarak nitelendirilen bir terapi tekniği grubu geliştirildi. Bu teknikler iki temel özelliği paylaşıyordu. Birinci olarak, bu teknikler kaygı/anksiyete gibi belirtileri, (Sigmund Freud ve arkadaşları tarafından geliştirilen psikanaliz yaklaşımının geleneksel odağı olan) altta yatan geçmiş nedenler yerine belirtinin kendisine odaklanarak gidermeyi hedefliyordu. İkinci olarak, bu yaklaşımlar bilimsel temellere dayanıyordu, yani laboratuar psikologlarının öğrenme mekanizmalarıyla ilgili bulgularından türetilen teknikleri kullanıyor ve bu teknikleri bilimsel test sürecine tabi tutuyorlardı. Davranış terapisinin başlarda değerini en çok gösterdiği alan endişe bozukluklarının tedavisi oldu, bunların başında geleneksel psikoterapi yöntemleriyle tedavisinin çok zor olduğu bilinen belirli birtakım fobiler (hayvanlara veya yüksekliğe karşı duyulan aşırı korku gibi) ile agorafobi geliyordu.

Başlangıçta gösterilen coşkunun ardından davranış terapisine karşı artan bir hoşnutsuzluk başladı. Bunun çeşitli nedenleri vardı, önemli nedenlerden biri davranış terapisinin hastaların deneyimlediği sıkıntıların açıkça merkezinde yatan iç düşünceleri ele almamasıydı. Öte yandan, davranış terapisinin özellikle depresyon tedavisinde yetersiz kalması önemli ve

dikkat çekiciydi. 1960'ların sonu ile 1970'lerin başında depresyon tedavisi için 'bilişsel terapi' adı verilen yeni bir yöntem geliştirildi. Bu alanın öncüsü Amerikalı psikiyatrist Profesör Aaron T. Beck oldu. Kişilerin bunalımlı düşünce tarzlarının önemi üzerinde duran bir depresyon teorisi ile bu teoriye dayanan yeni bir tedavi formu geliştirdi. Beck'in çalışmalarının, sadece depresyon değil çok çeşitli psikolojik sorunlara yönelik psikoterapinin doğasını değiştirdiğini söylemek abartı olmayacaktır.

Beck'in geliştirdiği teknikler, daha önce davranış terapistlerinin geliştirmiş olduğu tekniklerle birleştirilerek 'bilişsel davranış terapisi' (kısaca BDT) olarak bilinen bir tedavi yaklaşımı geliştirildi. Bu tedavi en katı bilimsel testlere tabi tutulmuş ve depresyon vakalarının büyük kısmında çok başarılı olduğu görülmüştür. Günümüzde, belirli düşünce kalıplarının sadece depresyonla değil, geniş bir yelpazedeki psikolojik sorunlarla ilgili ve bunların tedavi yöntemlerinin son derece etkili olduğu açıkça ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla, bir dizi endişe bozukluğu için etkili bilişsel davranış tedavileri geliştirilmiştir, bunların arasında panik atak, genel anksiyete bozukluğu, özel fobiler, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk ve hastalık hastalığının yanı sıra; madde bağımlılığı ile bulimia nervosa gibi beslenme bozuklukları dahil çeşitli rahatsızlıklar bulunmaktadır. Bilişsel davranış yöntemlerinin psikolojik bozuklukların dar kategorilerinin ötesinde de uygulama alanı bulduğu görülmüştür. Örneğin, bu yöntemler kilo sorunu yaşayan kişilere, ilişkilerinde güçlüklerle karşılaşan evli çiftlere, sigarayı bırakmak veya içki sorunlarını çözmek isteyenlere yardım etmek için etkili bir şekilde kullanılmıştır. Bu yöntemler aynı zamanda özsaygı düşüklüğünün üstesinden gelmekte de etkili olmuştur.

Düşük özsaygı gibi, sorun yaratacak seviyedeki mükemmeliyetçilik de kişileri bir dizi psikolojik bozukluk riskine sokar ve yine benzer biçimde çeşitli rahatsızlıkların belirtisi

olarak görülür. Mükemmeliyetçilik (mükemmeliyetin ulaşılabilir olduğu ve ulaşılmasının gerektiği inançları) kendi içinde de sorun yaratabilir, ancak başka bir psikolojik bozukluğun (örneğin, beslenme bozukluklarının) bir yönü olarak ortaya çıktığında, o bozukluğun tedavisini güçleştirebilir. Bu kitap neden insanların mükemmeliyetçi haline geldiklerini tanımlamakta ve bunun onlar için yarattığı sorunları ele almaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin üstesinden gelebilmek için (kişilerin standartlarını düşürmeksizin) açık ve ulaşılabilir bir rehber sunmaktadır.

Bilişsel davranış terapisinin çıkış noktası, düşünce, duygu ve davranış biçimlerimizin yakından bağlantılı olduğu ve kendimiz, deneyimlerimiz ve çevremizdeki dünyayla ilgili düşünce tarzımızı değiştirmenin nasıl hissettiğimizi ve neler yapabileceğimizi de değiştireceği anlayışıdır. Dolayısıyla, örneğin, depresyondaki bir kişinin kendi otomatik depresif düşüncelerini belirlemesine ve bu düşüncelere meydan okumasına yardım ederek, depresif düşünce ve duygu döngüsünün dışına çıkmanın yolu bulunabilir. Benzer şekilde, alışılagelmiş davranışsal tepkiler karmaşık bir düşünce ve duygu ağından doğar ve BDT, bu kitapta keşfedeceğiniz gibi, davranışların, düşüncelerin ve duyguların kontrol altına alınması için bir yol sunarak bu tepkileri sarsar ve başka türlü bir hayatı mümkün kılar.

Çok çeşitli bozukluklar ve sorunlar için etkili BDT tedavileri geliştirilmiş olmakla birlikte, bu tedaviler henüz yaygın değildir ve kişiler kendi kendilerine çözmeye çalıştıklarında, sıklıkla, istemeksizin sorunlarını büyütecek eylemlerde bulunabilirler. Son yıllarda, bilişsel davranış terapistleri topluluğu bu duruma yanıt olarak, belirli birtakım sorunlara yönelik özel bilişsel davranış terapilerinin temel prensiplerini ve tekniklerini, kişilerin okuyup kendileri uygulayabilecekleri rehber kitaplarda bir araya getirmiştir. Bu rehber kitaplar, kişinin yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelmek için izleyeceği sistematik birer tedavi programını ayrıntılarıyla betimlemektedir. Bu

yolla, değeri kanıtlanmış olan bilişsel davranış terapisi teknikleri mümkün olan en geniş çapta yaygınlaştırılmaktadır.

Psikolojik veya bireysel gelişim rehber kitaplarının kullanımı, asla terapistlere duyulan ihtiyacı ortadan kaldırmayacaktır. Duygusal ve davranışsal sorunları olan pek çok kişi, yetkin bir terapistin yardımına ihtiyaç duyacaktır. Bunun yanı sıra, bilişsel davranış terapisinin yaygın başarısına rağmen, bazı kişiler bu tedavi yoluna yanıt vermeyecek ve mevcut tedavilerden bir başkası gerekecektir. Tüm bunlara rağmen, bu tür rehber kitapların kullanımı hakkındaki araştırmalar henüz erken aşamalarda olduğu halde, bugüne kadar yapılan çalışmalar pek çok insanın profesyonel yardım almaksızın sorunlarının üstesinden gelmesi için yeterli olduklarını göstermektedir. Maalesef birçok kişi yıllarca kendi başına acı çekmektedir. Bazen kendi başlarına idare etmek için ciddi bir çaba göstermeksizin yardım istemekte tereddüt etmekte, bazen de yardım istemekten çekinmekte hatta utanmaktadırlar. Bazen doğru yardımı bulmak için uğraşmalarına rağmen ulaşamamaktadırlar. Bu kişilerin çoğu için, bilişsel davranış yaklaşımını kullanan bir psikolojik rehberlik kitabı, daha iyi bir geleceğe uzanan bir cankurtaran halatı olacaktır.

Peter J. Cooper
Reading Üniversitesi, 2010

Giriş

Bu kitap sizin için uygun mu?

Birisinin "O tam bir mükemmeliyetçidir" veya "Onun her şeyi mutlaka mükemmelen yapması gerekir" dediğini duyduğunuzda, bu ifade biraz imrenmeyle ya da biraz bıkkınlıkla söylenmiş olabilir. Bir yandan, yüksek standartlar veya yüksek kaliteli bir ürüne ulaşmak için çabalayan insanları takdir ederiz. Öte yandan, işleri veya görevleri mükemmel yapmak için direten ama bu arada sonuca kayda değer bir katkı sağlamaksızın daha uzun sürmesine neden olacak şekilde detaylara dikkat eden insanlara sinirleniriz. Bu ikinci gruptaki kişiler genellikle yaptıkları işin detaylarıyla kıvranıp, başkaları tarafından nasıl değerlendirileceğinden endişe ederken kendilerini de strese sokarlar. Konu ister iş, isterse sosyal durumlar, hobiler, spor, eğitim veya görünüm olsun, bazen kayda değer bir sonuç üretmekte kendilerine olan güvenlerini kaybederler. Bu tarz bir mükemmeliyetçilik, özeleştiri, düşük özsaygı ve zayıflamış bir performansla sonuçlanabilir. Eğer mükemmeliyetçilik sizin hayatınızda da bu tür sonuçlara yol açıyorsa bu kitap sizin için doğru bir seçimdir.

Bu kitap, mükemmeliyetçiliğin kendisi için bir sorun teşkil ettiğini belirleyen kişiler için olduğu kadar, yararlı olmaktan çıkmış ölçüde mükemmeliyetçi aile bireyleri veya arkadaşları bulunan kişiler için de faydalı olacaktır. Mükemmeliyetçilik kendi başına bir problem olabileceği gibi, anksiyete, depresyon veya beslenme zorlukları gibi başka sorunlarla ilişkili de olabilir. Bu kitap boyunca mükemmeliyetçiliğin yüksek stan-

dartlara sahip olmaktan ibaret olmadığını, bireyin özsaygısının mücadele ve başarıya aşırı bağlı olmasıyla ilişkili olduğunu ve bunun da bir dizi güçlüğü beraberinde getirdiğini tekrar tekrar vurguluyoruz. İyi haber ise, bu tarz zararlı mükemmeliyetçiliğin başarılarınızı azaltmadan değiştirilebileceği gerçeğidir.

Bu kitabın amacı nedir?

Bu kitabın amacı öncelikle mükemmeliyetçiliği anlamanıza yardımcı olmak, sonra da üstesinden gelmek için yollar önermektir. Kitap iki kısma ayrılmıştır. *Kısım Bir* mükemmeliyetçiliği anlamaya çalışmaktadır. Bu kısımda mükemmeliyetçiliğin ne olduğu, hangi sorunların oluşmasına ve sürmesine neden olabileceği, neden ortaya çıktığı ve devam ettiği konularında bilgi edineceksiniz. *Kısım İki* ise mükemmeliyetçiliğinizin nasıl üstesinden geleceğinizle ilgilidir. Mükemmeliyetçiliğinizin nasıl sürdüğünü anlamanıza, bedellerini ve faydalarını değerlendirmenize ve mükemmeliyetçiliğinizi nasıl izleyeceğinizi öğrenmenize yardımcı olacaktır. Mükemmeliyetçiliği aşmak için tarif ettiğimiz stratejiler, mükemmeliyetçilikle ilişkili zararlı davranış ve düşüncelere meydan okumayı, özeleştiri yapmayı ve özdeğerinizi sadece başarılara dayalı olmayacak şekilde genişletmeyi ve güçlendirmeyi içermektedir. Bu, standartlarınızı düşürmekle ilgili *değildir*; sizin bir adım geriye çekilip hayattan ne istediğinizi düşünmeniz ve mevcut stratejinizin (başarı için çabalamak) hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı mı, yoksa engel mi olduğunu değerlendirmenizle ilgilidir.

Bu kitapta yıllar boyunca mükemmeliyetçilikle ilgili gördüğümüz ve tedavi ettiğimiz vakalara dayanan örnekler paylaşacağız. Elbette isimler ve başka bir takım detaylar gizliliği korumak amacıyla değiştirilmiştir, bununla beraber her biri gerçek kişilere dayalıdır; onların yaşadıklarında kendi yaşadığınız güçlükleri görebileceğinizi ve hikâyelerinin kendi ha-

yatınızda değişiklik yapmaya başlamak için size ilham vereceğini umuyoruz.

Bu kitap nasıl kullanılır?

Kitabı sadece okumakla kalmayıp *Kısım İki*'de önerdiğimiz çalışmaların bazılarını uygulamanızı şiddetle tavsiye ediyoruz; zira alışkanlıkları değiştirerek bir sorunun kalıcı olarak üstesinden gelebilmek için bir şeyleri farklı şekilde yapabilmek mutlaka pratik gerektirir. *Kısım İki*'deki çalışmaları uygulamaya başlamadan önce *Kısım Bir*'i okumak faydalı olacaktır, böylece mükemmeliyetçiliğin nasıl ve neden bir sorun olabileceğini anlamış olursunuz. Bu kitap mükemmeliyetçiliği aşmak için kişinin kendi kendine yardım etmesi, çözüm yollarını bulmasını içermektedir; bununla birlikte eğer özellikle şiddetli güçlükler yaşarsanız veya *Kısım İki*'de önerilen değişiklikleri yapmakta büyük sıkıntı çekerseniz, size mükemmeliyetçiliğinizin üstesinden gelmekte profesyonel destek verebilecek bir terapist bulmak faydalı olabilir. Ayrıca, bu kitaptaki teknikleri dener ve size umduğunuz derecede yarar sağlamadığınızı görürseniz de yine size kitabın kullanımında rehberlik edebilecek veya farklı bir terapi uygulayabilecek bir terapist aramanızı tavsiye ediyoruz.

Bir uyarı! Mükemmeliyetçi insanlar, hayatlarındaki tüm işlere, görevlere "mükemmel" bir şekilde yaklaşmaya çalışabilir. Bazı okurlar için bu yaklaşım kitaptaki çalışmaları da kapsayacaktır. Terapi görüşmelerinin arasındaki 'ev ödevleri'ni 'doğru' yapmak için saatlerini harcayan mükemmeliyetçilerle çalıştık. Ayrıca, ödevlerini kusursuz bir şekilde yapamayacaklarını düşündükleri için kalemi kâğıda değdirmekten kaçınan ve çalışmalarını erteleyen mükemmeliyetçileri de gördük. Aynı şekilde, bu kitabı çalışırken de 'ev ödeviniz'i – yani kitaptaki çeşitli egzersizleri ve çalışma formlarını – 'doğru', 'düzgün', veya 'yeterince iyi' bir şekilde yapmadığınızı his-

sedebilirsiniz. Dolayısıyla baştan vurgulamak istiyoruz: *Çalışmaları yapmanın belirli bir doğru veya yanlış yolu yoktur* (Bölüm 7.5'te bahsedilen 'ya hep ya hiç' düşünce tarzı tam da bu durumla ilgilidir). Orta yolu hedeflemenizi tavsiye ediyoruz, çünkü bu şekilde kitaptan maksimum yarar sağlayabileceğinizi düşünüyoruz. Prensip olarak tavsiyemiz, kitaba esnek bir plan dahilinde çalışmanız, örneğin, her hafta bir bölümü ele almanız, o bölümü okuyup içeriğini sindirecek, çalışmaları uygulayacak zamanı ayırmanız ve gelecek hafta için kendinize o bölümden doğan birtakım gerçekçi hedefler koymanızdır. Her hafta bunun için aynı zamanı belirlerseniz, mesela Çarşamba akşamlarını bu iş için ayırırsanız, bunu yapmayı hatırlamanız kolaylaşacaktır. Kendinize bölümü okumak ve çalışmaları yapmak için ne kadar zaman ayıracağınıza dair bir limit belirlemeniz de aynı ölçüde önemlidir. Kitaba çalışırken bazı önemli prensipleri aklınızda bulundurun:

- 'Doğru' yanıtlar veya bir şeyleri yapmanın 'yanlış' yolları yoktur. Çalışmalar bu kitaptaki fikirleri kendi bireysel durumunuza uygulamanız için tasarlanmıştır, dolayısıyla çalışmanın şekli her birey için farklı olacaktır. Çalışmaların amacı sizin hayatınızda nasıl değişiklik yapabileceğinizle ilgili düşünmenizi sağlamaktır.
- Yaşamınızda değişimi yaratmanın en kritik noktası, kağıt-kalem çalışmalarını ne kadar iyi yaptığınız değil, görüş ve önerileri her gün ne seviyede uygulayabildiğiniz ve ne seviyede değişimi deneyebildiğinizdir.

Değişimin başlangıcına hoş geldiniz.

BİRİNCİ KISIM

MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ ANLAMAK

1

Mükemmeliyetçilik nedir?

Mükemmeliyetçilik, gündelik yaşamda sıklıkla kullanılan bir terimdir. İnsanlar genellikle mükemmeliyetçi dediklerinde yaptığı her işte hedeflerine ve en iyi performanslarına ulaşmak için çabalayan bir kişiyi kastederler. Mükemmeliyetçilik hayatın her yönünde bulunabilir. Bir kişi, hayatının sadece bir alanında, örneğin, işinde mükemmeliyetçi olabilir, ancak hayatın pek çok alanında mükemmeliyetçi olmak daha yaygındır. Bunlar iş, okul, sosyal ilişkiler, spor, kişisel görünüm, kilo, temizlik, hijyen, evin hali, arkadaşlık, müzik, hobi gibi önemli herhangi bir alan olabilir. Mükemmeliyetçiliğin hayatınızı etkileyebileceği değişik yollarla ilgili düşünmeye başlamak için Aimee'nin aşağıdaki hikayesine göz atabilirsiniz:

Aimee: Mükemmeliyetçi kişi örneği

Aimee, evinin görünümü ve iyi bir ev sahibesi olmak konularında mükemmeliyetçiydi. Aimee arkadaşlarını akşam yemeğine davet ettiğinde, evini 'mükemmel' olarak gördüğü seviyeye getirmek için saatlerini temizliğe harcardı – o durumda bile kaçınılmaz olarak bazı kusurlar bulurdu. Örneğin, altı saatini evi süpürerek, yerleri silerek, camları temizleyerek ve bahçeyi düzenleyerek geçirdiği bir günü hatırlıyordu. Sonra camlarda bazı lekeler görmüş ve evin mükemmel görünmesini sağlamak için bu lekeleri tekrar tekrar temizlemeye başlamıştı. Temiz-

lik için bu kadar zaman harcayınca yemek hazırlığı için zamanı kalmamış, yaptığı tatlı biraz yamuk görününce iyice endişelenmiş ve gerilmişti. Akşam yemeği boyunca arkadaşlarının söylediklerine konsantre olmakta güçlük çekti, zira devamlı yemeklerin yeterince iyi hazırlanmadığını düşünüyor ve bunun için kendisini eleştiriyordu, akşam yemeğini berbat ettiğini ve sonuç olarak başarısız bir insan olduğunu düşünüyordu.

Bu örnek, mükemmeliyetçiliğin bazı farklı yönlerini bize göstermektedir. Mükemmeliyetçilik, *kişinin kendisi için belirlediği yüksek standartlara* (ör. 'Mükemmel bir şekilde temiz bir evim olmalı') *ulaşmak için, olumsuz sonuçlara* (ör. endişeli ve gergin hissetmek) *rağmen sürekli olarak çabalamasını* içerir. Ayrıca kişi kendi standartlarından birini karşılamadığını düşündüğünde (ör. yeterince iyi olmadığını düşündüğü yemekler hazırlamak) *özeleştiri* yapmak da mükemmeliyetçiliğin içine girer. Mükemmeliyetçiliğin en sorunlu yönlerinden biri, kişilerin *özsaygılarını bu yüksek standartlara ne kadar iyi ulaşabildiklerine ilişkin algılarına dayandırmalarıdır* (ör. Aimee'nin akşam yemeği için kusurlu bir tatlı yaptığını düşünerek kendisini başarısız olarak görmesi). Yararlı mükemmeliyetçilikle yararsız/zararlı mükemmeliyetçilik arasındaki ayrım, bu tarz olumsuz sonuçlara rağmen çok yüksek kişisel standartlara ulaşmak için devamlı çabalamak ve kendi değerini bu standartlara ne kadar yaklaştığına dayandırmakta yatmaktadır.

Bu kitap için mükemmeliyetçiliğin tanımı

Bu kitapta "mükemmeliyetçilik" dediğimiz zaman kastettiğimiz şudur:

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendi kendisine çok zorlayıcı standartlar belirlemesi ve sorunlara yol açmasına rağmen bunlara ulaşmak için amansızca çabalamasıdır. Bu durum, kişinin özdeğerini neredeyse tamamen bu standartlar için ne kadar uğraşıldığına ve onlara ne kadar iyi ulaşıldığına dayandırmasını içerir.

Mükemmeliyetçi insanlar genellikle kendi yüksek standartlarını yakalayamadıklarını hissederler, bu nedenle bir yandan başarmak için çabalarken bir yandan da başarısızlıktan devamlı korkarlar. Bazen bu durum, başarısızlık korkusunun felç ettiği insanların görevlerden kaçınmasıyla sonuçlanabilir. Hedefledikleri standarda ulaştıkları zaman bile genellikle bu başarılarını hafife alırlar, hedeflerinin yeterince zor olmadığını veya herkesin buna ulaşabileceğini düşünürler ve bir dahaki sefere daha da yüksek bir hedef koyarlar. Aklımızda kalan bir vakada, danışanlarımızdan biri olan Melissa, Medya Araştırmaları sınavında sınıfındaki en yüksek notu almıştı. Beslenme bozukluğu olduğunu bilen öğretmenlerinin kendisine acıdıklarını söyleyerek bu başarısını görmezden geldi. Bir başka örnekte, Sophie bir buz pateni yarışmasını kazandı. Bu başarıdan duyduğu mutluluk çok kısa sürdü ve birkaç dakikanın ötesine geçmedi. Neden? Çünkü başarısına rağmen, kendisi yeterince iyi kaymadığını ve çok daha iyi bir performans gösterebileceğini hissediyordu. Başka bir danışan, Ahmed, kendisini sınırlarına kadar zorlamanın bir erdem olduğunu hissettiğini ve neden insanların kolay yolu seçtiğini anlayamadığını söylüyordu. Terapist (ki kendisi bir hedefe ulaşmak için kısa bir yol varsa mutlaka onu tercih ederdi) bir süreliğine şaşakaldı. Eğer hedeflerine ulaşmanın daha kolay bir alternatif yolu varsa neden uğraşıp didinesin? Eğer kendi özdeğerin çabalama ve başarıya dayanıyorsa ve hem hedeflerini amansızca izleyip

hem de her başarıyı göz ardı ediyorsan, asla kazanamayacağın bir duruma girmişsin demektir: Hedeflerine ulaşsan da ulaşmasan da kendini başarısız hissedersin. Mükemmeliyetçiliğin kalbinde sıklıkla başarısızlık korkusu yatar.

Mükemmeliyetçiliğin önemli yönleri

Mükemmeliyetçiliğin üç temel özelliği vardır. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- Zorlayıcı standartlar ve özeleştiri
- Olumsuz etkilerine rağmen zorlayıcı standartlara ulaşma çabası
- Özdeğerini yüksek standartlara dayandırmak

Zorlayıcı standartlar ve özeleştiri

Bir insana yüksek görünen başka bir insan için öyle olmayabileceğinden, yüksek standardın ne olduğunu tanımlamak kolay değildir. Bununla birlikte, bir kişi mükemmeliyetçi olduğunda, kullandığı standartlar kendisi için son derece zorlayıcı, yani ulaşılması güç olur. Bu kitapta ele alınan mükemmeliyetçilik türünde önemli olan, *standartları kendinizin belirlemesi ve sizin onları zorlayıcı olarak algılamanızdır*. Örneğin, yılda 30 bin dolar kazanmak bazı insanlar için zorlayıcı değilken birileri için son derece zorlayıcı olabilir.

Ulaşmak istediğiniz hedefler ve standartlar belirlemek normal yaşamın bir parçasıdır. Mükemmeliyetçilik, kendi kişisel standartlarınızı yakalayamadığınızda kendinizi fazlasıyla eleştirdiğiniz zaman sorun haline gelir. Mükemmeliyetçi insanlar genellikle olumsuzluklara odaklanırlar, sadece kendi standartlarını yakalayamadıkları durumları fark ederken, ya-

kaladıkları zamanları ise görmezler. Algıladıkları başarısızlıklarla ilgili olarak kendilerini sıklıkla aşağılar ve *"Şunu daha iyi yapmalıydım"*, *"Sınavda A almadığım için başarısızın tekiyim"* veya kısaca *"Geri zekalı!"* gibi eleştirici yorumlarla kendilerini tekrar tekrar azarlarlar.

Olumsuz etkilerine rağmen zorlayıcı standartlara ulaşma çabası

Tarif ettiğimiz türdeki yararsız mükemmeliyetçiliğin bir diğer kritik yönü de olumsuz sonuçları olmasına rağmen zorlayıcı standartlara ulaşmak için çabalamaya devam etmektir. Bu olumsuz etkilerin örnekleri aşağıdaki Tablo 1.1'de listelenmiştir.

Tablo 1.1 Mükemmeliyetçiliğin yaygın olumsuz etkileri

Duygusal (hisler)	
	Anksiyete (endişeli, gergin hissetmek)
	Depresyon (üzgün hissetmek, moral bozukluğu)
Sosyal	
	Sosyal soyutlanma
Daralan ilgi alanları	
	Kişinin zamanının neredeyse tamamını tek bir alana yoğunlaştırması (ör. sadece işe odaklanma ve nadiren sosyalleşmek)
	Başarıyla ilgisiz görülen keyifli aktiviteleri sınırlandırmak (ör. asla sadece dergi okumamak veya müzik dinlememek)
Fiziksel	
	Uykusuzluk
	Yorgunluk ve bitkinlik
	Kas gerginliği
	Mide bozulması

Bilişsel (düşünme)

- Konsantrasyon zayıflığı
- Bir düşünceye takılıp kalmak (ör. bir görevde yapılan bir hatayı tekrar tekrar düşünmek)
- Özeleştiri artışı
- Özsaygı düşüklüğü

Davranışsal

- Tekrarlayan kontrol (ör. Metnin tamamen doğru olduğunu kontrol etmek için bir e-maili göndermeden önce tekrar tekrar okumak)
- İşlerin tekrarı (ör. Bir yazıyı tekrar tekrar baştan yazmak ve redakte etmek)
- İşlere aşırı zaman harcamak (ör. Aimee'nin örneğindeki gibi evi temizlemek için altı saat uğraşmak)
- İşlerden kaçınmak
- İşleri ertelemek (geciktirmek)
- Liste yapmak
- Ayrıntılara aşırı takılmak
- Zaman kaybından nefret etmek ve bunun sonucunda aşırı meşgul olmak

İlginç olan şudur ki, bu etkilerin bazıları (yorgunluk gibi) objektif olarak bakıldığında tatsız olduğu halde, bazen mükemmeliyetçi kişiler bu hislerden keyif alırlar, zira bunları kendilerini fiziksel sınırlarına kadar zorladıklarının kanıtı olarak görürler. Örneğin, Suzanna spor yaptıktan sonra yorgunluktan bayılma noktasına geldiğinde başarı hissi duyuyordu, çünkü böylece kendisini daha fazla zorlayamayacağından emin oluyordu.

Özdeğerini yüksek standartlara dayandırmak

Eğer yararsız mükemmeliyetçiliğe sahip bir kişiyseniz, *kendi özdeğerinizi ne olduğunuza değil ne yaptığınıza göre belirlersiniz.* Kendinizle ilgili fikrinizi dengeli bir şekilde ele almak yerine, ancak hayatın önemli alanlarında kusursuz bir standardı yakalıyorsanız yeterince iyi bir insan olduğunuza inanırsınız. Böylece kendinize bakışınız, başarı için uğraştığınız alanlara fazlasıyla bağımlı hale gelir. Örnek olarak Derek'in vakasını inceleyelim:

Derek: Özdeğerini yüksek standartlara ulaşmaya dayandırmanın bir örneği

Derek büyük bir bankada satış müdürüydü ve ne kadar iyi bir insan olduğunu kendisi için çok önemli olan iki alandaki performansına göre ölçüyordu: iş ve babalık. Derek her iki alanda da olağanüstü performansın altını kabul etmiyordu. Satış hedeflerini aşmak için sıklıkla uzun saatler çalışıyor ve müdüründen bunun için sık sık övgü alıyordu. Bu övgülere rağmen Derek çoğunlukla daha iyi çalışması gerektiğini düşünüyordu: Performansını sıklıkla diğer bankalardaki satış müdürlerininkiyle kıyaslıyor, onlar kadar çok şey başaramadığı ve daha da çok çabalaması gerektiği sonucuna varıyordu. Derek ayrıca iyi bir baba olmaya da büyük değer veriyordu ve çocuklarıyla mümkün olduğu kadar çok zaman geçiriyordu. Sık sık akşam yemeğinde çocuklarıyla birlikte olmak için işten aceleyle çıkıyor, yemekten sonra tekrar işe koşup uzun saatler çalışıyor, eve çok geç saatte ve yorgunluktan tükenmiş halde dönüyordu. Genellikle bu iki alanda da yeterince başarılı olmadığını hissediyor ve çocuklarından biri kendisine ters davranırsa bunu onlarla yeterince zaman geçirmediğine, kötü bir baba olduğuna yoruyor ve kendisini bu yüzden eleştiriyordu. Derek genelde kendisini başarısız olarak nitelendiriyordu, zira devamlı uğraşmasına rağmen, mükemmel bir müdür ve baba olma konusunda kendi beklentilerini karşılayamıyordu.

Derek'in yaptığı gibi kendini yargılamanın ne gibi sorunlara yol açabileceğini görebilirsiniz. Standartlarınızı yakalamakta yetersiz kaldığınızı düşündüğünüz için kendiniz hakkında genel olarak olumsuz bir fikir geliştirirsiniz. Bu da yukarıda sıralanan olumsuz duygular (gerginlik, depresyon vb.) ve faydasız davranışlar (kaçınma, erteleme vb.) gibi olumsuz sonuçları doğuracaktır –hepsi de özdeğerinizi çok yüksek standartları yakalamaya fazlasıyla dayandırmaktan kaynaklanacaktır.

Mükemmeliyetçiliğin farklı biçimleri

Bilimsel araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin farklı biçimlerinden bahseder ve mükemmeliyetçiliğin bir dizi bileşenden oluştuğunu öne sürerler. Bir araştırmacı grubu, mükemmeliyetçiliğin sadece kişinin kendisi için yüksek standartları kovalamasından ibaret olmayıp, diğer insanlar için de yüksek standartlar talep etme ve onların da kişiden yüksek standartlar talep ettiğine inanmaktan oluştuğunu düşünmektedir. Bir diğer grup ise mükemmeliyetçiliğin ana bileşenlerinin yüksek kişisel standartlar ile hatalara özeleştiriyle cevap vermek olduğunu öne sürmektedir. Bu yorum farklarına rağmen, hepsi mükemmeliyetçiliğin bazı kişiler için zararlı olduğu ve sağlıklı bir mükemmeliyet arayışından net bir şekilde ayrıştırılabileceği konusunda fikir birliğindedir.

Zararlı mükemmeliyetçilik ile sağlıklı bir mükemmellik arayışı arasındaki farklar

Buraya kadar, kitabı okurken kendi kendinize şöyle düşünmüş olabilirsiniz: *"İyi güzel de herkes belirli hedeflere ve standartlara ulaşmaya çalışmıyor mu? Bu, yaşamın normal bir parçası değil mi?"* veya *"Miskinlikle hayatta bir yere varamazsın."* Mükemmeliyetçilik ile *sağlıklı bir mükemmellik arayışı* veya *başarı gayreti* arasındaki farkı net olarak açıklamak bizim için son derece önemli. Kişiyi zorlayacak hedefler koymak ve bunlara ulaşmak için çalışmak, birey için olumlu

bir şekilde yapılabilir, böylece başarma ve tatmin duyguları doğurur ve çok az olumsuz etkisi olur. Örnek olarak, zorlayıcı standartlarına ulaşmak için çok uzun zaman çalışan yetenekli müzisyenleri veya elit sporcuları ele alalım. Onların sahnedeki veya atletizm pistindeki performansları için belirledikleri yüksek standartları sorun olarak değil, yüksek başarının vazgeçilmez bir parçası olarak değerlendiririz.

Bunun aksine, bu kitapta anlatılan zararlı mükemmeliyetçilik, kişinin kendisiyle ilgili görüşünün belirli alanlarda ne kadar başarılı olduklarına bağlı olmasını ve olumsuz sonuçlara rağmen kendi aşırı yüksek standartlarını kovalamaya devam etmelerini içerir. Kişi standartlarına uymakta başarısız kaldığında görülen yoğun özeleştiri (hatta kendini aşağılama) da zararlı mükemmeliyetçiliğin ana parçalarından biridir. Dolayısıyla, müzisyenimiz sahnede yaptığı basit bir hataya takılıp kalır ve performansının olumlu yönlerini unutur, kendisini başarısız bir insan olarak değerlendirip günlerce o basit hataları düzeltmek için alıştırmalar dışında herhangi bir şey yapmayı reddederse, bu tavrı zararlı mükemmeliyetçilik tanımına girer. Veya atletimiz yarışta ikinci gelmeye odaklanarak kötü bir performans gösterdiği, bir insan olarak toptan başarısız olduğu ve sakatlanmasına rağmen daha uzun süre koşu antrenmanı yapması gerektiği sonucuna varırsa bu da zararlı mükemmeliyetçilik olur. Öte yandan, sağlıklı bir başarı arayışında olan müzisyen sahnede hatalar yapabilir ve bunları düzeltmek için makul önlemler alabilir, bununla birlikte bir insan olarak hâlâ değerli hisseder ve performansının olumlu yönlerini de kabul edebilir. Yarışı ikinci bitiren ve bir dahaki sefere daha iyi sonuç almak isteyen atlet ise sakatlığa yol açma ihtimali düşük olan mantıklı bir koşu programı hazırlar – ve hâlâ kendisini bir insan olarak değerli hisseder – bu atletin standartları zararlı mükemmeliyetçi olan atletle aynı derecede yüksek olmakla birlikte yaklaşımı çok daha dengelidir.

Bir uyarı: Standartları yakalama uğraşında olumlu ve olumsuz yaklaşımlar arasında kesin bir ayrım yoktur. Sıklıkla zorlayı-

cı standartların belirlenmesi olumlu bir noktada başlayıp zaman içinde olumsuzluğa dönüşebilir. Örneğin, yüksek bir kilo verme hedefine doğru kararlı bir şekilde ilerlemek, kişi ciddi derecede fazla kilolu olduğunda faydalı olabilirken, çok fazla kilo verildiği zaman zararlı olmaya başlayacaktır. Benzer şekilde, bir öğrenci lisede tüm okuma listelerini tamamlamayı hedefleyebilir ve bu uygundur; ancak farklı bir bağlamda, mesela üniversitede, her şeyi okumak gerçekçi bir beklenti olmaktan çıkacaktır. Bazı kişilerin yüksek hedefler belirleyerek, bunlar için çalışırken herhangi bir olumsuz sonuçla karşılaşmadığını söylemek aşırı basit bir yaklaşım olacaktır; deneyimlerimizden biliyoruz ki, özeleştiri ve kendi değerini başarıya dayandırma öğeleri olmadan dahi, yüksek standartlara ulaşmaya çalışmak gerginlik ile beslenme bozuklukları veya ilişki sıkıntıları gibi sorunlar doğurabilmektedir.

Zararlı mükemmeliyetçilik ile sağlıklı bir başarı çabası arasındaki temel farklar şunlardır:

1. *Zararlı mükemmeliyetçilikte kişinin kendisiyle ilgili görüşü kendi zorlayıcı standartlarına ne kadar ulaşabildiklerine fazlasıyla bağlıdır*
2. *Zararlı mükemmeliyetçilikte kişiler olumsuz sonuçlara rağmen aynı standartlar için çabalamaya devam eder*

Pek çok insan için sağlıklı bir başarı çabasının nerede bitip zararlı mükemmeliyetçiliğin nerede başladığını görmek son derece güçtür. İkisi bir arada da bulunabilir – örneğin, bazı alanlarda başarıyı sağlıklı bir şekilde ararken başka bir alanda başarı çabanız ciddi sorunlara yol açıyor ve size zarar veriyor olabilir. Bazı alanlarda yüksek standartlar için inatla çabalamak başlı başına zararlı olabilir, örneğin, insanın kendi beden şeklini değiştirmek için yapabilecekleri sınırlı olduğu halde belirli bir vücut tipi ve kilo için uğraşmak gibi. Çoğu insanın mükemmeliyetçiliği değiştirmekte zorlanmalarının bir nedeni, bunun geçmişte

(sağlıklı bir başarı çabası olarak) kendilerine yarar sağlamışken, zaman içinde sorunlu hale gelmiş olması veya başka bir durumda faydasız/zararlı bir yaklaşım oluşturmasıdır. Bu karmaşa nedeniyle, siz kendinizi zararlı mükemmeliyetçi olarak görmekte zorlanırken, çevrenizdekiler bunu daha kolaylıkla fark edebilir.

Ben mükemmeliyetçi miyim?

Sizin sorun yaratabilecek şekilde mükemmeliyetçi olup olmadığınızı belirlemek adına, kendinize Çalışma Tablosu 1.1'de listelenen soruları sormanız faydalı olacaktır.

Eğer soru 6 ile diğer soruların büyük kısmına "Evet" cevabı verdiyseniz, bu kitap size muhtemelen yarar sağlayacaktır. Kararlılığınıza bağlı olarak, kendinizi tamamen programa adayabilir ve Bölüm İki'de yer alan çalışmaları elinizden gelen en iyi şekilde tamamlayabilirsiniz. Başarı çabası burada sağlıklı olabilir, ancak bu bölümün başında gösterilen yolu hatırlayın – kitabı makul bir şekilde kullanın, her hafta çalışmalarınızı tamamlamak için düzenli (ancak aşırı uzun veya katı olmayan) bir zaman ayırın. Mükemmeliyetçiliğinizi aşmakta en iyi olmanız gerekmiyor – sadece ondan kurtulmak size keyif, esneklik ve özgürlük getirecektir.

ALINACAK DERSLER

- Mükemmeliyetçilik, olumsuz etkilere rağmen kendinizin belirlediği zorlayıcı standartlara ulaşmaya çalışmak ve kendi özdeğerinizi standartlarınızı ne derece yakaladığınızı düşündüğünüze göre belirlemektir
- Mükemmeliyetçiliğin temel özellikleri:
  - Zorlayıcı standartlar ve özeleştiri
  - Olumsuz etkilerine rağmen zorlayıcı standartlara ulaşma çabası
  - Özdeğerini yüksek standartlara dayandırmak
- Mükemmeliyetçilik başarı çabasından farklıdır ve özdeğeriniz standartlarınızı yakalamaya bağlı olduğunda sorun haline gelir

ÇALIŞMA TABLOSU 1.1: ZARARLI MÜKEMMELİYETÇİLİĞİNİZ OLUP OLMADIĞINI BELİRLEMEK İÇİN SORULAR

1 Her zaman yüksek standartları yakalamak için elinizden gelenin en iyisini mi yaparsınız?

2 Ne *başardığınızdan* ziyade ne *başarmadığınıza* mı odaklanırsınız?

3 Diğer insanlar size standartlarınızın aşırı yüksek olduğunu söyler mi?

4 Standartlarınıza ulaşamamaktan çok korkuyor musunuz?

5 Bir hedefe ulaştığınızda, genellikle bir sonraki sefer için daha da yüksek hedef koyar mısınız (ör. yarışı daha kısa sürede koşmak)?

6 Özdeğeriniz çabalama ve başarıya mı dayalıdır?

7 Hedeflerinize ulaşma yolunda ne kadar iyi olduğunuzu tekrar tekrar kontrol eder misiniz?

8 Standartlarınıza ulaşmak için çabalamaya, bu bazı şeyleri kaçırmanıza veya başka sorunlara neden olsa bile devam eder misiniz?

9 Başaramama ihtimaline karşı veya çok uzun süreceği için görevlerden kaçındığınız veya onları ertelediğiniz olur mu?

2

Mükemmeliyetçilik ve diğer sorunlar

Mükemmeliyetçilik, bir dizi sorunla ilişkilendirilebilir. Bu sorunlara yol açabileceği gibi, onların sürmesine de neden olabilir. Bunlar, doğrudan mükemmeliyetçilikle ilgili sıkıntılar olabileceği gibi, anksiyete, depresyon, beslenme bozuklukları, erteleme ve obsesif kompulsif bozukluk gibi farklı sorunlar da olabilir. Bu bölüm, hangi tür sorunların mükemmeliyetçilikle ilgili olduğunu ve hangilerinin sizin için geçerli olabileceğini anlamanıza yardım edecektir.

Mükemmeliyetçilik kendi başına sorunlar çıkarabilir

Mükemmeliyetçilik, önceki bölümdeki Tablo 1.1'de gösterildiği gibi çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Eğer mükemmeliyetçiyseniz, (devamlı hedeflerinize ulaşmak için çok çabaladığınız için) yorgun, oldukça katı ve diğer insanlardan uzak kalmış olmanız mümkündür. Mükemmeliyetçilik işte de ciddi sorunlara neden olabilir. Örneğin, öğretmenseniz ve kendinizden veya sınıfınızdaki herkesten kusursuz bir performans bekliyorsanız, bu durum, öğrencilerinizle aranızda sürtüşme doğurabilir. Veya bir yöneticiyseniz, bir çalışanınıza yıllık değerlendirmesini sunmanız gerekebilir, 'doğru' kelimeleri bulmak için çabalarken bütün geceyi kıvranarak geçirebilir, en sonunda da değerlendirme çalışmasında şahsen kendi istediğinizden daha az başarılı olduğunuzu fark edebilirsiniz.

Belki siz ve partneriniz zaten yıkanmış olan bulaşıkları neden yıkama ihtiyacı duyduğunuzla ilgili tartışıyorsunuz. Belki her bir kartı özel olarak yazmak çok uzun zaman aldığından zamanında yetişmedikleri için asla bayram tebrik kartları gönderemiyorsunuz. Belki de daha fazla zamanınız olsa daha iyi yapabileceğinizi bildiğiniz ders ödevlerini bu haliyle teslim etmeye dayanamadığınız için okula mecburen bir yıl ara verdiniz. Belki yaşamınız "malı sistem" – şunu yapmalıyım, bunu yapmamalıyım – ile yönetiliyordur. Bunlar mükemmeliyetçiliğin doğurabileceği sorunlardan sadece bazılarıdır. Özünde bu durum hayatın her alanında neyi yapmanız, neyi yapmamanız gerektiğini söyleyen kural ve yasaklardan oluşan bir hapishane gibidir. Bu kitabı almak, bu hapishaneden kaçmak için attığınız ilk adım olacaktır. Bu nedenle son bölümün başlığını "Özgürlük" koyduk.

Mükemmeliyetçilik başka psikolojik sorunlarla da ilintili olabilir

Mükemmeliyetçilik, bir dizi başka sorunla da ilişkilendirilebilir. Bunların arasında en yaygın olanlar anksiyete, depresyon ve beslenme bozukluklarıdır.

Anksiyete

Kişi kendisi için zorlayıcı standartlar koyar ve bunlara ulaşamayabileceğini hissederse, bu genellikle gerginlikle sonuçlanır. Devamlı performansı düşünmek veya kontrol etmek, kişi standartlarına ulaşamayacağından korkmaya başladıkça gergin ve sinirli hissetmeye neden olabilir. Bu, kişinin sürekli olarak performansının yeterli olmadığına dair bir işaret aramasına benzer, en ufak bir sürçmede kişi son derece endişeli, gergin ve stresli hale gelebilir. Mükemmeliyetçilik genellikle sinirli, stresli ve aşırı hassas hissetmeye neden olabilir. Buna

ek olarak, mükemmeliyetçilik sosyal anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve obsesif kompulsif kişilik bozukluğu gibi belirli anksiyete formlarıyla da ilişkili olabilir.

SOSYAL ANKSİYETE

Çoğumuz, pek kimseyi tanımadığımız büyük bir partiye gitmek gibi yeni bir sosyal durumla karşılaştığımızda biraz gergin olmak hissini biliriz. Ancak sosyal anksiyete çekingen davranmanın ötesindedir; sosyal durumlarla ilgili sürekli bir gerginlik içerir ve bu gerginliğin temelinde sizi başkalarının önünde küçük düşürecek bir şey söyleyeceğiniz veya yapacağınızdan, ya da diğerlerinin sizin kaygınızı fark edeceğinden duyulan kaygı yatar. Aynı zamanda dikkat çekmekten korkmayı ve sosyal durumlarda herkesin dikkatinin size yönelmesinden kaçınmayı da içerir.

Mükemmeliyetçilik sosyal anksiyeteyi doğurabilir veya sürmesine neden olabilir. Kişiler sıklıkla bir durumda nasıl mükemmel bir algı yaratmak istediklerine dair bir fikir geliştirirler ve kendi yüksek sosyal performans standartlarını karşılamadıklarını hissederlerse kendilerine öfkelenirler. Mark buna bir örnektir:

Mark: Mükemmeliyetçi ve sosyal anksiyetesi olan kişi örneği

Mark büyük bir firmada muhasebeciydi ve sık sık konuşması beklenen takım toplantılarına katılması gerekiyordu. Mark bu toplantılardan önce son derece gergin ve sinirli olurdu, söylemesi gerekenleri kusursuz bir şekilde söylemeyeceğinden veya patronu ona bir şey sorduğunda söyleyecek zekice bir şey bulamayacağından korkardı. Sıklıkla terler ve diğerlerinin onun terlediğini veya titrediğini fark edeceğinden endişelenirdi. Toplantılara büyük sıkıntıyla katlanır ve mükemmel bir şekilde konuşabilmek için toplantı süresinin büyük kısmını olası sorulara vereceği cevapları tekrar tekrar düşünerek geçirirdi. Genellikle

de Mark toplantılarda soruları iyi bir şekilde yanıtlayamadığını ve gerginliğinin diğerlerinin dikkatini çektiğini hissederdi. Ayrıca sık sık kendisini ekibinin diğer üyeleriyle kıyaslar, onların daha zeki ve daha esprili olduğunu düşünür ve daha iyi konuşmadığı için kendisini eleştirerek çıtasını yükseltir, bir dahaki toplantıda daha başarılı olmayı, daha zeki ve komik görünmeyi hedef koyardı.

Mark'ta aşağıda yer alan Tablo 2.1'de listelenen sosyal anksiyete özelliklerinin çoğunu görebiliyoruz. Mükemmeliyetçiliğinizi değiştirmek, sosyal gerginlik duygularını azaltmaya veya tamamen kovmaya yardımcı olabilir.

Tablo 2.1 Sosyal anksiyete belirtileri

- Kişinin küçük düşürücü bir şekilde davranacağından korktuğu veya gerginlik belirtileri gösterdiği, sosyal durumlara veya performans gerektiren durumlara karşı süregelen bir korku
- Korkulan sosyal durumlara girmenin neredeyse her zaman gerginliğe neden olması
- Korkunun aşırı olduğunun farkına varmak
- Korkulan sosyal veya performans gerektiren durumlardan ya kaçınmak ya da bunlara yoğun bir gerginlik içinde katlanmak

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK

Mükemmeliyetçilik, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ile yakından bağlantılı olabilir. Bazen özellikle korkutucu ve iğrenç düşünceler ve görüntüler tekrar tekrar aklımıza gelebilir ve büyük gerginliğe yol açabilir – örneğin, birisine kazara zarar vereceğiniz, mikrop saçacağınız ya da ailenizin başına kötü bir şey geleceği gibi düşünceler. OKB'si olan bazı insanlar herhangi bir işi "doğru" bir şekilde yaptıklarından veya tamamen yapıp yapmadıklarından şüpheye düşerler.

OKB'de, bu tarz düşünceler tekrarladığında kişi gerginliği ve algılanan tehlikeyi azaltmanın bir yolunu arar. Bunun bir yolu, gerginliği kısa süreliğine azaltmaya yönelik ritüeller oluşturmaktır. Örneğin, kişi ailesine mikrop bulaşacağına dair korkutucu düşüncelere takılıyorsa, evi baştan aşağıya temizlemek kendisini daha az gergin hissetmesine yardım edebilir, zira ailesini korumak için "bir şey yapıyor"dur. OKB'de, bu tarz ritüeller (ki bunlar mecburiyet veya kompulsiyon olarak bilinirler) sıklıkla çok katı kurallara dayalıdır ve her defasında tam olarak aynı şekilde yapılmaları şarttır. Mükemmeliyetçilik OKB'nin gelişiminde bir rol oynayabilir, çünkü hem kişinin hepimizde olan korkutucu düşüncelerden çıkaracağı sonuçları, hem de bu düşüncelere "nötralize edici" mecburiyet davranışlarıyla tepki vermelerini etkileyebilir. OKB'si olan mükemmeliyetçi insanlar sıklıkla mecburiyetlerin *düzgün* bir şekilde yerine getirildiğine inanmakta güçlük çekerler, böylece düzgün bir şekilde yapıldıklarından ve böylece tehlikenin azaldığından emin olana kadar mecburiyetleri tekrar tekrar yapma döngüsüne yakalanırlar. Bu da son derece yorucudur.

OKB'si olan mükemmeliyetçi kişiye bir örnek, söylediği, yazdığı veya okuduğu her şeyin tüm detaylarının kusursuz bir şekilde ele alındığından emin olması gereken, aksi takdirde sevdiklerinin başına bir şey geleceğini düşünen biridir. Mesela, herhangi bir günlük olayı hatırlarken, böyle bir kişi tüm detayları mükemmel bir şekilde sayması gerektiğini hissedebilir, çünkü öyle yapmazsa birisinin başına bir kaza gelecektir. Veya okurken böyle bir kişi bölümleri tekrar tekrar okuyarak anlaşıldığından ve mükemmel bir şekilde hatırlanacağından emin olma ihtiyacı duyabilir, aksi halde birisi hastalanacaktır. OKB'si olmayan mükemmeliyetçi bir kişi düzen, simetri ve kesinlikten hoşlanabilir ve bunları isteyebilir. OKB'si olan mükemmeliyetçi için ise düzen, simetri ve organizasyona,

düzgün yapılmadıkları halde "şansın kötüye döneceği" korkusuyla, bir şeylerin "yanlış" olduğuna dair güçlü ve rahatsız edici bir his eşlik eder.

OKB'de, bu 'mükemmeliyet ritüelleri' genellikle kötü bir şeyi önlemek için yapılır. Olumsuz sonuçlar ne olursa olsun engellenmelidir, çünkü kötü bir durum olursa kişi bunun kendi hatası olduğuna inanır. Kendini aşırı eleştirmek ve hata yapmaktan korkmak OKB'de yaygındır. Bunun yanı sıra eylemlerinden sık sık şüpheye düşmek de OKB'si olan kişiler ve mükemmeliyetçilerde sık görülür, zira tekrar tekrar kontrol etmek her iki sorunda da görülür ve tekrarlayan kontrollerin kişilerin kendi hafızalarına güvenmemeleriyle sonuçlandığını biliyoruz. OKB'si olan kişiler üstlerine çok fazla sorumluluk alırlar ve kendilerini suçlamaya meyillidirler. Mükemmeliyetçilik ile OKB'nin nasıl bir arada bulunabileceğinin örneklerini Jim, Mary ve Julie'nin vakalarında görebiliriz.

Jim, Mary ve Julie: OKB ve mükemmeliyetçilik örnekleri

Jim, kötü şansla ilgili tekrarlayan, istenmeyen düşüncelere sahipti ve mecburiyetlerini yerine getirmezse işinin ve ailesinin şansının kötü gideceğinden korkuyordu. Bunun sonucu olarak Jim eşyaları mükemmel bir şekilde yerleştirmeye ihtiyaç duyuyordu, şansının yaver gitmesi için her gün işyerindeki masasında kartvizitlerini ve evraklarını kendine özgü ve kesin bir şekilde tekrar tekrar sıralıyordu. Bu ritüelleri yerine getirmezse işinin batabileceğini veya çocuklarından birinin ciddi bir şekilde hastalanabileceğini düşünüyordu.

Mary'nin kapıyı kilitlemeyi unutmak ve ev aletlerini açık bırakmakla ilgili rahatsız edici düşünceleri bulunuyordu ve bunları tam olarak birçok defa kontrol etmezse ailesinin tehlikede olacağından, bir hırsızın onlara zarar verebileceğinden veya evlerinin yanabileceğinden korkuyordu. Bunun sonucu olarak, Mary kapının kilitlendiğinden emin olmak için kapı kulpunu tam olarak dört defa çevirmesi, odadan çıkmadan önce ütünün ve ocağın kapalı olduğunu dört defa kontrol etmesi gerektiğine inanıyordu. Eğer Mary tam olarak doğru defa kontrol etmediğini hisseder veya kontrol sırasında bölünürse, kontrol ritüeline baştan başlıyordu. Maalesef Mary sıklıkla tam olarak dört defa kontrol edip etmediğinden şüpheye düşüyor ve kontrole baştan başlıyordu, böylece evden çıkması çok uzun zaman alıyordu.

Julie umumi tuvaleti kullanmak, alışveriş sırasında paraya dokunmak veya geçerken hasta olabileceğini düşündüğü birisine değmek gibi eylemlerden dolayı kendisine HIV virüsü bulaşabileceğini her gün yüzlerce defa düşünüyordu. Ellerini tekrar tekrar mükemmel bir sırayla yıkaması ve tam olarak doğru şekilde kurutması gerektiğine, aksi takdirde kendisine hastalık bulaşacağına ve bu hastalığı ailesine aktarmaktan sorumlu olacağına inanıyordu. Julie ellerini tam olarak doğru şekilde yıkamazsa ritüeline baştan başlıyordu ve ellerinin mükemmel şekilde temiz olduğunu hissedene kadar tekrarlıyordu. Bu da Julie'nin elleri kuruyup çatlayana hatta kanayana kadar tekrar tekrar yıkamasına yol açıyordu. Buna rağmen, ellerini yıkadıktan sonra sadece birkaç dakikalığına rahatlıyor, sonra HIV virüsü kapma endişesi devam ediyordu.

OKB'nin belirtileri Tablo 2.2'de listelenmiştir. Bu tarz belirtilerin çok fazla zamanınızı aldığını fark ederseniz, mükemmeliyetçiliğinizin yanı sıra OKB'nizi de değiştirmeye çalışmayı düşünebilirsiniz. Bunun için yine bu diziden çıkacak *Obsesif Kompulsif Bozukluk* kitabını okuyabilir veya doktorunuza danışabilirsiniz.

Tablo 2.2 Obsesif kompulsif bozukluk belirtileri

- Kişinin doğasına ve değerler sistemine aykırı olan, davetsiz ve stres yaratıcı düşüncelerin tekrar tekrar akla gelmesi. Örneğin, dini düşünceler, istenmeyen veya rahatsız edici cinsel düşünceler veya değer verdiğiniz bir kişiye zarar verme düşünceleri
- Davetsiz düşüncelerden doğan gerginliği azaltmaya yönelik belirli eylemleri tekrar tekrar yapmak. Örneğin kontrol etmek, yıkamak, dua etmek, başkalarına her şeyin yoluna girip girmeyeceğini sormak (güvence aramak)
- Her gün bir saatten fazla süreyi ritüeller/ayinlere harcamak ve bunların iş, ders çalışma veya ilişkiler gibi önemli alanlara zarar verdiğini görmek

OBSESİF KOMPULSİF KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Obsesif kompulsif bozukluk veya OKB, obsesif kompulsif kişilik bozukluğundan (OKKB) farklıdır. Kısaltmalarının üç harfinin ortak olması dışında ikisi arasında bir alaka yoktur. Mükemmeliyetçilik, OKKB teşhisinde kullanılan öğelerden biridir. Mükemmeliyetçilik ile OKKB arasında hatırı sayılır bir örtüşme vardır, Tablo 2.3 OKKB'si olan kişilerin neden aynı zamanda muhtemel birer mükemmeliyetçi olduklarını göstermektedir.

Tablo 2.3 Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu belirtileri

Genel resimde, kişi esneklik, açıklık ve verimlilik pahasına, düzenlilik, mükemmellik ve kendisi ile diğerlerini kontrol etmekle meşguldür. Bu durum sıklıkla erken yetişkinlik döneminde başlar ve çeşitli yollarla kendini gösterir. Genellikle kişi aşağıdaki özelliklerden en az dördünü sergilediğinde OKKB teşhisi konur:

a) Kişinin zihni, aktivitenin esas amacını unutacak derecede detaylar, kurallar, listeler, düzen, program organizasyonuyla meşguldür
b) Kişi görevin tamamlamasını engelleyecek şekilde mükemmeliyetçilik belirtileri gösterir (ör. kendi aşırı katı standartları karşılanmadığı için bir projeyi tamamlayamaz)
c) İşine ve üretkenliğe aşırı derecede bağlıdır, öyle ki hobilere ve arkadaşlıklara zaman ayırmaz (belirgin bir ekonomik ihtiyaç olmadığı halde)
d) Ahlak, etik ve değerlerle ilgili konularda aşırı derecede doğrucu, titiz ve katıdır (kültürel veya dini kimlik nedeniyle değil)
e) Duygusal değeri olmasa bile eskimiş veya değersiz nesneleri atamaz
f) Kendisinin yoluna tam olarak uymadıkları takdirde görevleri başkalarına delege etmekte veya başkalarıyla çalışmakta zorlanır
g) Hem kendisine hem başkalarına karşı cimridir, parayı gelecek felaketlere karşı istiflenecek bir şey olarak görür
h) Katı ve inatçıdır

Mükemmeliyetçi olmadan da OKKB'li olabilirsiniz. Örneğin, Jayne'in kontrol takıntısı vardı, düzenliliği nedeniyle (a) kriterini, işini kontrol altında tutmanın hayatını kontrol etmenin anahtarı olduğunu hissettiği için (c) kriterini, zihninin ve ahlakının kontrolünü elinde tutmanın genel olarak kontrol sahibi olmak için gerekli olduğuna inandığı için (d) kriterini, bir gün faydalı olabilecek eşyaları atmanın savurganlık olduğunu düşündüğü için de (e) kriterini karşılıyordu. Bunların yanı sıra oldukça cimriydi (g),öyle ki, arkadaşlarıyla dışarı çıktığı akşamlarda sıra hesabı ödemeye geldiğinde hesap makinesini çıkarıp diğerlerine kıyasla içtiği kadeh sayısına göre kendi payını hesaplıyordu.

Eğer mükemmeliyetçiyseniz, neredeyse kesin olarak OKKB kriterlerine de sahipsinizdir. Aşırı sosyal anksiyete yaşayan Mark'ın örneğine geri dönelim: Mark toplantılarına projeleri-

nin tüm detaylarını listeleyerek hazırlanıyordu, öyle ki projelerin nasıl ilerlediklerine dair büyük resmi gözden kaçırıyordu (a). İşteki mükemmeliyetçiliği nedeniyle tüm rakamları üç defa kontrol etme ihtiyacı duyuyor, bu da işlerin gecikmesine neden oluyordu (b). İşe kendini adamıştı, bu kısmen bilgisayarla baş başa kaldığında sosyal iletişime girmesi gerekmediğinden, çalışırken huzur bulmasından kaynaklanıyordu (c). Ahlaki değerler konusunda özellikle takıntılı değildi ve eline geçeni saklamıyordu, ancak işlerin düzgün yapılmayacağından korktuğu için delege edemiyor, bu da aksilik halinde suçlanmasına ve her işi baştan kendisi yapmadığı için kendisini tembel ve başarısız hissetmesine neden oluyordu (f). İşinde ve sosyal ilişkilerindeki mükemmellik ihtiyacı son derece katı olmasına yol açıyordu (h) – örneğin, iş çıkışında çekici bir iş arkadaşı kendisini bir şeyler içmeye davet ettiğinde gitmek istese bile gitmiyordu.

OKKB tanımında kendinizi buluyorsanız ve mükemmeliyetçiyseniz, size iyi bir haberimiz var. Mükemmeliyetçiliğinizi değiştirmek OKKB'nizi de değiştirecektir. Bu iki durum öylesine örtüşmektedir ki, birini değiştirmek diğeri üzerinde kaçınılmaz olarak olumlu bir etki yaratacaktır ve başka bir şey yapmanıza gerek kalmayacaktır. Ancak, mükemmeliyetçilik içermediği halde hayatınızı olumsuz etkileyen OKKB'niz varsa (yukarıdaki Jayne örneğinde olduğu gibi), o zaman sorununuzu doktorunuzla konuşmanızı ve yardım için onun yönlendireceği uzmanla ilerlemenizi öneririz.

MORAL BOZUKLUĞU VE DEPRESYON

Eğer bahsettiğimiz tarzda bir mükemmeliyetçiyseniz, zaman zaman kendinizi üzgün hissetmeniz veya moralinizin bozulması muhtemeldir. Bu pek şaşırtıcı değildir, zira zamanınızın önemli bir kısmını standartlarınızı karşılayamadığınızı düşünmekle geçiriyorsanız, muhtemelen bir süre sonra moraliniz bozulur, kendinizi üzgün, çaresiz ve yetersiz hissedersiniz. Bunun yanı sıra, her zaman olası en iyi sonucu elde etmek için çabaladığınızdan, kararsızlık sizi felç edebilir.

Daha da kötüsü, moraliniz bozulduğunda veya kendinizi kötü hissettiğinizde, normalde yaptığınız şeyleri yapmak için gerekli motivasyonu da bulamazsınız. Bunun sonucunda bu bölümün ileri kısımlarında bahsedeceğimiz, erteleme veya kaçınma gibi birtakım zararlı davranışlar içine girebilirsiniz. Bu da standartlarınıza ulaşmakta başarısız olmanızla neticelenebilir, böylece depresyon daha da şiddetlenebilir ve nasıl olup da standartlarınızı karşılayamadığınızla ilgili daha da uzun uzadıya düşünebilirsiniz. Örnek olarak Gemma'nın vakasını ele alalım.

Gemma: Mükemmeliyetçi ve depresyonda bir kişi örneği

Gemma edebiyat alanındaki lisans öğrenimi sırasında, yüksek lisansa kabul edilmek için çok çalışan parlak bir öğrenciydi. Lisans derecesi için çok uzun saatler çalışmış, makalelerini düzenlemek ve yeniden yazmak için çok vakit harcamıştı, her zaman mükemmel bir ödev yazarak en iyi notu almak için çalışıyor, genellikle de en yüksek notu alıyordu. Bu, çok vaktini almasına rağmen, Gemma her zaman yılsonu notunu belirleyen araştırma projesini zamanında yetiştirmeyi başarıyordu. Kafası mükemmel bir proje geliştirmekle meşguldü, sonucun son derece önemli olduğunu hissediyordu: Kusursuz bir proje önerisi yazmazsa, iyi bir proje üretemeyeceğini, bu durumda da baştan beri en önemli hedefi olan yüksek lisans derecesini alamayacağını düşünüyordu. Sonuçta Gemma proje önerisini yazmaya başlamayı erteledikçe erteledi; bir fikir bulmaya çalıştığında kendisini boş bilgisayar ekranına bakarken yakalıyordu. Zamanla Gemma ağlamaklı olmaya başladı, kendi kendisine "Asla iyi bir proje geliştiremeyeceğim" diye düşünüyor, morali gittikçe bozuluyordu. Danışman hocasıyla görüştüğü ve onunla çeşitli fikirler üzerinde konuştuğu halde durumu kötüye gidiyordu. Gemma kendisini çok yorgun hissettiği için sabahları geç kalkmaya başladı, kalktığında da hiç motive olmadığını hissediyor ve proje önerisinde ilerleme

kaydetmediği için kendisini suçlu hissederek yine ağlamaklı oluyordu. Giderek içine kapandı, arkadaşlarıyla görüşmeyi bıraktı ve açlık hissetmediği için az yemeye başladı. Bu durum birkaç hafta boyunca devam etti, en sonunda proje önerisinin teslim tarihini kaçırdı.

Gemma'nın durumunda, mükemmeliyetçiliğin nasıl depresyon belirtilerine yol açabildiğini ve kişi giderek daha derin depresyona girdikçe standartlarını karşılayamamak üzerine nasıl daha da çok düşündüğünü görebiliyoruz. Böylece mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında bir kısır döngüye girmek son derece kolaydır.

Bu kitap mükemmeliyetçiliğinizi yenmekte size mutlaka yardımcı olabilir, ancak Tablo 2.4'teki belirtilerden en az beşini *iki haftadan uzun bir süredir her gün hissediyorsanız*, depresyona girmiş olabilirsiniz. Bu durumda, Paul Gilbert'in yine bu diziden çıkan *Depresyon* kitabını okumanızda veya bir zihin sağlığı uzmanı ya da doktorla görüşmenizde fayda vardır. Eğer hayatın yaşanmayı değer olmadığını hissediyorsanız, derhal doktorunuzdan veya bir zihin sağlığı uzmanından profesyonel yardım istemeniz gereklidir.

Tablo 2.4 Depresyon belirtileri

- Çoğu zaman üzgün ve morali bozulmuş hissetmek
- Eskiden keyif aldığı aktivitelerle artık ilgilenmemek
- Kilo veya iştahta bariz bir artış ya da azalma
- Normal uyku süresinde fark edilir bir artış veya azalma
- Yorgun ya da düşük enerjili hissetmek
- Suçlu veya değersiz hissetmek
- Konsantrasyon eksikliği
- Kendine zarar verme isteği ya da düşüncesi veya hayatın yaşamaya değer olmadığı düşüncesi

Beslenme Bozuklukları

Özellikle kadınlar arasında mükemmeliyetçiliğin beslenme bozukluklarıyla bir arada görülmesi son derece yaygındır. Mükemmeliyetçilik, beslenme bozuklukları için bir risk faktörü teşkil eder, yani bir kişi mükemmeliyetçiyse, beslenme bozukluğu geliştirme olasılığı mükemmeliyetçi olmayan birine kıyasla daha yüksektir. Eğer beslenme bozukluğunuz varsa, mükemmeliyetçiliğinizin görüleceği temel alanlar muhtemelen beslenme, vücut şekli, kilo ve kontrol ihtiyacı olacaktır. Bir önceki bölümde, mükemmeliyetçiliğin ifade bulabileceği yaşam alanlarından bahsetmiştik: Beden şekliniz ve kilonuz bu alanlardan ikisidir. Ifioma'nın örneğini inceleyelim.

Ifioma: Mükemmeliyetçi ve bulimik bir örnek

İfioma, sağlıklı bir kiloya sahip, çekici bir genç kadındı. Ancak görünüşünden son derece mutsuzdu, şişman olduğunu ve çekici olmak için kilo vermesi gerektiğini hissediyordu. Ifioma kendisi için mükemmel olduğuna inandığı hedef kilosuna inmek için beş kilo vermesi gerektiğini düşündüğünden devamlı diyet yapıyordu. Ifioma'nın beslenmekle ilgili pek çok kuralı vardı, bunların arasında günde 1000 kaloriden fazla almamak, öğle yemeğinden sonra karbonhidrat yememek ve şişmanlatıcı olarak gördüğü çikolata, cips, şekerleme, tereyağı, dondurma, peynir, bisküviler, beyaz ekmek, fındık fıstık ve kek gibi çeşitli yiyecekleri ağzına sürmemek vardı. Ifioma genellikle gün içinde ne yediğini "kontrol" altında tutabiliyor, kahvaltı ve öğle yemeğinde çok az yiyordu, ancak gün ilerledikçe giderek acıkıyor ve kendini bu nedenle aşağı görüyordu, zaten şişman olduğunu düşünüyor ve kendisine yemek düşünmeyi kesmeyi söylüyordu. Eğer işte stresli bir gün geçirmişse veya erkek arkadaşıyla tartışmışsa kendisine rahatlamak için bir ödülü hak ettiğini söylüyor ve işten ya da erkek arkadaşının evinden kendi evine giderken bir çikolata yiyordu. Ancak

bu, diyet kurallarını bozduğu için hemen bir suçluluk dalgasını beraberinde getiriyor, bunun sonucunda Ifioma bakkala gidip normalde kaçındığı dondurma veya kek gibi yiyeceklerden alıyordu. Bunlardan hızla çok miktarda yiyor ve yemekle ilgili kontrolünü yitirdiğini hissediyordu. Yedikten sonra kalorilerden kurtulmak için yediklerini kusuyordu. Bu Ifioma'nın çok kötü hissetmesine neden oluyordu, kurallarına uymadığı için kendisini azarlıyor ve kilo verebilmek için ertesi gün yiyeceklerini daha da sınırlamaya karar veriyordu. Böylece Ifioma katı beslenme kuralları izleyip sonra da haftada beş defaya kadar aşırı yediği ve kustuğu bir kısır döngü içine girmişti.

Ifioma'nın beslenme bozukluğunun mükemmeliyetçilikle ilişkisini kolayca görebiliyoruz. Kilosu ve hangi yiyeceklerden nasıl yediğine dair son derece katı kurallar ve zorlayıcı standartlar uyguluyor. Bu kurallardan birini bozduğunda, Ifioma diyet ve kilo kaybıyla ilgili standartlarını karşılamakta başarısız olduğunu düşünüyor ve büyük olasılıkla aşırı yemeye yöneliyor. Bu duruma "ya hep ya hiç yaklaşımı" adı verilir ve mükemmeliyetçiliğin en yaygın özelliklerinden biridir, dolayısıyla bunu Kısım İki'de (Bölüm 7.5) etraflıca ele alacağız.

Ifioma bulimiya nervosa hastasıydı, bu terimi daha tanıdık olan anoreksiya nervosa ile birlikte muhtemelen duymuşsunuzdur. Bu iki beslenme bozukluğu arasındaki temel fark kişinin kilosudur. İki sorunun pek çok ortak özelliği vardır, belirtilerinin listesi Tablo 2.5'te görülebilir. Burada kendi belirtilerinizi görüyorsanız, özellikle de vücut ağırlığınız düşükse (Vücut Kitle İndeksi'niz 17.5'un altındaysa)* veya düzenli olarak kusuyorsanız, daha fazla yardım almak için bir psikologa veya başka bir zihin sağlığı uzmanına başvurmanız gereklidir; zira bu beslenme bozukluklarının ciddi fiziksel sonuçları olabilir.

* Vücut Kitle İndeksi, ağırlığınızı (kilogram olarak), boyunuzun (metre olarak) karesine bölerek hesaplanır.

Tablo 2.5 Beslenme bozukluklarıyla ilgili belirtiler

- Özdeğeri büyük ölçüde beslenme, vücut şekli ve kilo veya bunların kontrolüne dayalı olarak belirlemek
- Tekrarlayan aşırı yeme, yani beslenme düzeni üzerindeki kontrolün yitirildiği hissiyle birlikte çok miktarda yiyeceği bir defada yemek
- Kilo kontrolü için aşırı çaba harcamak. Bunun içinde kusmak, müshil veya idrar söktürücü ilaçlar kullanmak, beslenme kısıtlaması (ör. bütün gün hiç bir şey yememek) ya da aşırı egzersiz olabilir

Önce Hangisini Ele Almalı? Mükemmeliyetçilik mi, Diğer Sorun mu?

Eğer yukarıda anlatılanlar gibi sorunları da olan mükemmeliyetçi bir kişiyseniz, bu sorunlar arasındaki ilişkiyi anlamak önemlidir. Pek çok insan için, mükemmeliyetçiliği hiç ele almaksızın anksiyete bozukluğu, depresyon veya beslenme bozukluğunun üstesinden gelmek mümkün olduğu gibi bunun tersi de olabilir. Uluslararası üne sahip bir beslenme bozuklukları uzmanı olan Christopher Fairburn tarafından geliştirilen faydalı bir bakış açısı, bu bozuklukları oyun kâğıtlarından yapılma bir ev gibi görmektir. Eğer evi yıkmak istiyorsanız, diğer kâğıtları destekleyen en alttaki temel kâğıtları çekmeniz gerekir. Eğer mükemmeliyetçiliğinizin diğer sorunlarınızda payı varsa, mükemmeliyetçiliği ele almak anksiyete, depresyon veya beslenme bozukluğunu yenmekte faydalı olacaktır. Anksiyete, depresyon veya beslenme bozukluklarını bir yabani otun yaprakları, mükemmeliyetçiliği de kökü olarak görmek de yarar sağlayabilir. Kökü çeker ve topraktan çıkarmaya çalışırsanız, yapraklar da solacaktır.

Zararlı davranışlar

Mükemmeliyetçilik sadece anksiyete, depresyon ve beslenme bozukluklarıyla bağlantılı değildir, ayrıca zararlı ve sorunlara neden olan davranışlara da yol açabilir. Örneğin, devamlı kendi kendisine koyduğu zorlayıcı standartlara ulaşmak için çabalayan bir mükemmeliyetçinin kaçınma davranışlarına girebileceği kolaylıkla öngörülebilir. Mükemmeliyetçi bir kişinin girebileceği en yaygın davranışlardan biri de ertelemedir. (Bununla ilgili burada bilgi verecektik ama sanırız daha sonraya saklayacağız...) Şaka bir yana, mükemmeliyetçilikten doğan ve onun sürmesine yol açan bu ve bunun gibi davranışlar ciddi sorunlar oluşturur. Burada bu davranışları genel olarak açıklıyoruz, Mükemmeliyetçiliğin devam etmesini sağlayan etkenleri ele aldığımız 4. Bölüm'de daha detaylı inceleyeceğiz. Genel olarak, bu zararlı davranışların altında yatan amaç, kötü bir performans olarak algılanan sonuçları azaltmaktır.

Kaçınma

Kaçınma, bir kişinin belirli bir durumun yarattığı gerginlikten kaçınmak veya bu gerginliği azaltmak için yaptığı hareketler olarak tanımlanabilir.

Mükemmeliyetçi kişilerde kaçınmanın en yaygın nedenlerinden biri başarısızlık korkusudur. Bu genellikle, performans baskısı hissettikleri bir durumla ilgili yaptıkları olumsuz tahminlerden ileri gelir. Bu olumsuz tahminlerle ortaya çıkan kaçınma davranışlarının örnekleri Tablo 2.6'da görülebilir.

Tablo 2.6'da görebileceğiniz gibi olumsuz tahminler, olabilecek en kötü sonucu beklemekten doğmaktadır. Mükemmeliyetçi kişi performansında olabilecek en kötü sonucu bekler ve bunun sonucunda o kötü performansla yüzleşmek yerine oluşması ihtimalinden kaçınmayı tercih eder. Bu genellikle başarısızlıktan kaçmak amacıyla yapılsa da, aslında kaçınma

Tablo 2.6 Standartların karşılanamayacağına dair olumsuz tahminlerin sonucu kaçınma davranışı örnekleri

Olumsuz Tahmin	*Kaçınma davranışı*
'Sınavda başarısız olacağım'	Sınava girmez
'Derece alamayacağım'	Yarışa katılmaz
'Güzel bir yemekli parti veremeyeceğim'	Arkadaşlarını asla yemeğe çağırmaz
'Bu akşam iyi görünmeyeceğim'	Partiye gitmez
'Evim kusursuz temizlikte olmayacak'	Asla arkadaşlarını kahve içmeye davet etmez
'Müziğimi kusursuz çalamayacağım'	Asla başkalarının önünde keman çalmaz
'Asla terfi etmeyeceğim'	Patronuyla kariyerinin geleceğini konuşmaz
'Kilo almış olacağım'	Tartılmaz

davranışı tam tersi sonucu doğurur, zira gerçekte kişinin hiç bir şey başarmamasına neden olur; bu tam da kişinin korktuğu ve olmasından kaçındığı şeydir. Örneğin, bir öğrenci sınava girmezse, aldığı dersten gerçekten kalabilir. Kişi sürekli performansını denemekten kaçınırsa, performansının aslında korktuğundan daha iyi olabileceğini öğrenme şansını hiçbir zaman elde edemez. Kaçınmak aynı zamanda bir görevi uygulama, hatalardan öğrenme ve kendinizi geliştirmeye devam etme şansınızın da olmayacağı anlamına gelir.

Kaçınmanın bir diğer nedeni de, yüksek standartlar, titizlik ihtiyacı ve ya hep ya hiç yaklaşımı nedeniyle yapılacak işin son derece büyük ve korkunç bir hale gelmesidir. Eğer dişlerinizi fırçalamak bir saatinizi alıyorsa, her gün bir saatinizi diş fırçalamaya harcamak yerine dişinizi hiç fırçalamamak daha kolay

olacaktır. Eğer çocuğunuzun odasını toplamak, elektrikli süpürgeyle toz almak, yatağın arkasını temizlemek ve dolapları boşaltmak anlamına geliyorsa, dağınıklığın birikmesine izin vermek yine daha kolay gelecektir. Mükemmeliyetçi kişilerin çoğu kusursuz şekilde düzenli evlerde yaşamakla birlikte, pek çoğu da düzen hedefleri ulaşılmaz ve yapılacak işler çok fazla olduğundan pes ettikleri için dağınıklık içinde yaşamlarını sürdürür.

Erteleme

Erteleme – bir işi, bir görevi daha ileri bir tarihte yapmak üzere geciktirme – mükemmeliyetçi kişiler arasında oldukça yaygın bir davranıştır. Kişi bir işi, bir görevi mükemmel şekilde yapmaya öylesine odaklanır ki, mükemmel olmayan bir şekilde yapmakla yüzleşmek yerine işe başlamayı ertelemeyi tercih eder – yani aslında erteleme bir tür kaçınmadır. Diğer kaçınma davranışları gibi erteleme de son derece yoğun bir başarısızlık korkusundan doğar, öyle ki kişi kendi kendisine belirlediği yüksek standartlara uygun performansı başaramama riskini almaktansa işe başlamayı geciktirmeyi seçer.

Tablo 2.7 Ertelemeyle ilgili düşünceleri belirleme soruları

- Bir görevin çok uzun zaman alacağını düşündüğünüz için görevi ertelemeyi tercih ettiğiniz oluyor mu?
- Başarılı olmazsanız bir mazeretiniz olsun diye işleri son dakikaya bıraktığınız (ör. bir ödevi teslim tarihinden önceki gece yazmak gibi) oluyor mu?
- Bir işi iyi yapmadığınızı görmektense işe başlamayı ertelemeyi tercih eder misiniz?
- Bir görevi yaparken çok heyecanlanacağınızı veya bunalacağınızı düşündüğünüz için göreve başlamayı ertelediğiniz oluyor mu?

Ertelemenin altında yatan bazı yaygın düşünceler Tablo 2.7'de görülebilir. Bir işi ertelediğiniz zaman bunların zihninizden geçip geçmediğini anlamak için kendinize bu soruların bazılarını sorabilirsiniz.

Elbette bir kişinin işleri ertelemesine neden olabilecek başka pek çok düşünce mevcuttur. Mükemmeliyetçi kişilerde ertelemenin yarattığı sorun, mükemmel bir performans elde etme amacıyla böyle davranıldığı halde, yukarıda ele alınan kaçınma gibi, bu davranışın da tam tersi etki yaratmasıdır. Bir işe başlamayı devamlı ertelemek, işe nihayet başlandığında performansı kötü etkileyecek derecede yüksek bir endişe doğurabilir veya iyi bir performans elde etmek için yeterli zaman kalmayabilir (örneğin, bir ödevi yazmak için kendine bir hafta süre tanımak yerine son gece yazmaya çalışmak gibi). Erteleme ayrıca işlerin birikmesine de neden olabilir, öyle ki, işe başlama zamanı geldiğinde sadece işin düşüncesi bile kişiyi bunaltabilir. Örnek olarak Simon'ı ele alalım.

Simon: Mükemmeliyetçi ve erteleyici bir kişi örneği

Simon evinin temizliği, düzeni ve görünümü konusunda mükemmeliyetçiydi. Evin her odasında her şeyin mükemmel şekilde düzenli, temiz ve muntazam olması gerektiğini düşünüyordu. Ancak Simon sıklıkla nereden başlayacağını bilemediği için evi temizlemeyi erteliyordu. Odadan odaya geziniyor, dağınık yerlere bakıyor ve evinin tertipli olması ve iyi görünmesi için her odayı kusursuz şekilde düzenlemesi ve her yeri uzun uzun temizlemesi gerektiğini düşünüyordu. Evi mükemmel bir standarda göre temizlemenin ve düzenlemenin çok uzun zaman alacak olması Simon'ı bunaltıyordu, böylece işe başlamaktan kaçınıyordu. Zamanla evi gittikçe kirlendi ve dağıldı, böylece Simon daha da bunaldı ve işleri daha da ertelemeye devam etti.

Simon'ın örneğinde, ertelemenin aslında başlangıçta istenen sonucun (kötü performanstan kaçınmak) tam tersini doğurduğunu görebilirsiniz, öyle ki, kişi işleri erteledikçe arzu edilen standartları (Simon'ın durumunda mükemmel şeklide temiz ve düzenli bir ev) yakalama ihtimali giderek düşecektir.

Performans kontrolü

Pek çok mükemmeliyetçi kişi performanslarının nasıl gittiğini tekrar tekrar inceler (buna "performans kontrolü davranışı" diyoruz). Tablo 2.8'de mükemmeliyetçiliğin yansıtıldığı bazı alanlar ile o alanlarda kişinin gösterebileceği performans kontrolü davranışlarından örnekler sıralanmıştır.

Tablo 2.8 Farklı mükemmeliyetçilik alanlarında performans kontrolü davranış örnekleri

Mükemmeliyetçilik alanı	*Performans kontrolü davranışı*
Kilo ve vücut şekli	Sık sık tartılmak, aynanın karşısında vücudunda ne kadar yağ olduğunu incelemek
İş	Her günün sonunda iş verimini diğer takım üyeleriyle kıyaslamak
Arkadaşlıklar	Arkadaşının diğer arkadaşlarına kıyasla seni ne sıklıkla aradığını kontrol etmek
Spor	Finiş zamanını diğer atletlerinkiyle tekrar tekrar kıyaslamak
Dersler	Öğretmene tekrar tekrar performansının iyi olup olmadığını sormak ve daha çok geri bildirim istemek
Flört	Arkadaşlarına kıyasla ne sıklıkta randevu teklifi aldığını kontrol etmek
Sosyal beceriler	Her cümleden sonra diğerlerinin yüz ifadelerine bakarak söylediklerinin onlara nasıl geldiğini anlamaya çalışmak
Misafirperverlik	Misafirlere yemeklerin iyi olup olmadığını tekrar tekrar sormak

Tablo 2.8'deki örneklerde, performans kontrolü davranışının çeşitli şekiller alabildiğini görüyoruz. Bunların arasında:

- Performansımızı *test etmek*
- Kendimizi başkalarıyla *karşılaştırmak*
- Bir görevi ne kadar başarıyla tamamladığımıza dair başkalarından *güvence istemek* bulunur.

Ancak performans kontrolü davranışları nadiren kişinin performansından memnun kalmasıyla sonuçlanır. Bunun yerine, kendimizi başkalarıyla kıyasladığımızda onlar kadar iyi olmadığımız sonucuna varmamız daha olasıdır. Mükemmeliyetçi kişiler kendilerini kıyaslamak için sıklıkla gerçekçi olmayan örnekler seçerler. Örneğin, acemi bir atlet kendisini bir profesyonelle, bir kadın vücut şeklini moda dergisindeki bir modelle karşılaştırabilir veya bir çalışan kendi performansını en tecrübeli iş arkadaşınınkiyle kıyaslayabilir. Sonuç olarak kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak daha kötü hissetmemize neden olur, bu da performansımızı başkalarıyla kıyaslama olasılığımızı daha da arttırır ve mükemmeliyetçiliğin sürüp gitmesine yol açar.

Başkalarından güvence aramak da, benzer şekilde, genellikle kişinin performansından memnun kalmasıyla sonuçlanmaz. Zira insanlar kişinin içini rahatlatacak bir cevap vermeyebilir, rahatlatacak şeyler söyleseler bile bunların etkisi geçici olacaktır, kısa süre içinde performans endişesi eskisinden de güçlü bir şekilde geri gelecektir.

Amaca hizmet etmeyen davranışlar

Pek çok insan anksiyete, depresyon, beslenme bozuklukları veya mükemmeliyetçiliğin belirtilerini hafifletmeye yönelik alışkanlıklar geliştirir, ancak genellikle stratejilerinin geri tep-

tiğini ve amaçlarına hizmet etmediğini görürler. Örneğin, bir kişi anksiyete ataklarından mustaripse, sinemada her zaman çıkış sırasına oturabilir, yanına su ve anksiyete ilacı alabilir. Bu davranış kişinin tehlikeyle ilgili düşüncelerini arttırdığı için amaca hizmet etmeyebilir. Benzer şekilde, sosyal anksiyete yaşayan bir kişi, başkalarının terlediğini görmesini engellemek için kollarını hep yanına yapıştırabilir veya yüzü kızarıp da başkaları onun heyecanı nedeniyle kızardığını düşünmesin diye baharatlı yiyeceklerden kaçınabilir. Bu davranış da insanların bu kişinin tuhaf olduğunu düşünmesine ve sosyal anksiyetesini daha da arttıracak şekilde ona tepki göstermesine neden olabileceği için amaçla çelişecektir. Bu tarz davranışlarla ilgili temel problem, kişilerin korktukların şeyin (ör. kızardığını başkalarının fark etmesi, sinemada panik atak geçirmek vb.) hiç olmayabileceğini veya olsa bile felaketle sonuçlanmayacağını görme şansını kaçırmalarıdır.

Mükemmeliyetçilikte amaca hizmet etmeyen davranışlar performansımızla ilgili daha rahat hissetmek için, hatta hata olarak gördüğümüz şeyleri telafi etmek için yaptıklarımızı içerir. Mükemmeliyetçilikte yaygın olan davranışlardan biri liste yapmaktır. Örneğin, o hafta işte yapmanız gerekenler için çeşitli listeler yapabilirsiniz, böylece performansınızı olumsuz etkileyecek herhangi bir şeyi atlamamış olursunuz. Bu davranışın altında yatan amaç gerginlik kaynağından – bu örnekte işte mükemmel performans standardının gerisinde kalmak – kaçınmaktır. Bir diğer davranış örneği düzenlemektir: Örneğin, kişi işte evrakları kaybedip beceriksiz olarak görülmekten korktuğu için gün boyunca tekrar tekrar her kâğıdın ait olduğu yerde kusursuz şekilde dosyalandığını kontrol edebilir, masasında asla dosyalanmamış kâğıt olmaması için devamlı uğraşabilir. Gerek devamlı liste yapmak, gerekse devamlı ortalığı düzenlemek, yerine getirilmesi gereken görevlere ayrılabilecek zamanı tükettikleri için esas amaca hizmet etmekten uzaktır. Bir sunuma hazırlanmak için bütün gece çalışmak da

kolaylıkla aksi sonuç verebilecek bir diğer yaygın davranıştır, zira yorgunluk ertesi gün daha kötü bir performansa yol açacaktır. Aşırı derece titizlenmek, aynı anda çok fazla işle birden uğraşmak ve zaman kaybetmemek için acele etmek, mükemmeliyetçilikte görülen zararlı davranışlar arasındadır ve Bölüm İki'de ele alınmaktadır.

ALINACAK DERSLER

- Mükemmeliyetçilik anksiyete ile bağlantılıdır. Performansla ilgili genel endişe duyguları yaygındır; ayrıca, mükemmeliyetçilikle birlikte sosyal anksiyete ve OKB gibi belirli endişe bozuklukları da görülebilir.
- Mükemmeliyetçilik depresyonla bağlantılıdır, kişi standartlarını karşılamakta başarısız olduğunu sık sık düşündüğünde depresyon oluşabilir.
- Mükemmeliyetçilik beslenme bozukluklarıyla bağlantılıdır, kişinin beslenme bozuklukları riskini arttıran ve bu bozuklukların sürmesine neden olan önemli bir etkendir.
- Mükemmeliyetçilik zararlı davranışlara neden olabilir. Bunların arasında kaçınma, erteleme, performans kontrolü ve amaca hizmet etmeyen davranışlar sayılabilir.

3

Mükemmeliyetçiliğin sebebi nedir?

Bu bölümde konunun tarihçesi ve genel bilgiler yer alıyor ve diğer bölümlere kıyasla daha fazla teknik bilgi veriliyor. Arzu edenler sadece bölümün sonundaki "Alınacak Dersler" kısmını okuyarak bir sonraki bölüme geçebilir.

Hem genler hem çevre

Her kişilik ve mizaç özelliği gibi, mükemmeliyetçilik de hem genlerimizin hem de çevremizin bir sonucudur. İkizlerle yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin yüzde 24 ila 49'unun genetik olarak atalardan miras alınabildiğini söylemektedir. Dolayısıyla anne babamızdan aldığımız genler mükemmeliyetçiliğin gelişmesini etkileyebilir; ancak yukarıdaki rakamlar çevrenin daha büyük bir rol oynadığına işaret etmektedir. Genler mükemmeliyetçiliğin ana etkeni olsa bile, bu mükemmeliyetçiliğin değiştirilemeyeceği anlamına gelmez. Genetik mirasınızdan bağımsız olarak, yaptığınız seçimler ve eylemleriniz mükemmeliyetçiliğin hayatınızdaki zararlı etkisini değiştirmenize yardımcı olabilir.

Mükemmeliyetçiliğin, her türlü karmaşık insan davranışı gibi, tek bir nedenden değil, birbiriyle bağlantılı pek çok etkenden kaynaklandığını da biliyoruz. Mükemmeliyetçilik üzerinde az ya da çok etkisi olan birden fazla gen olması muhtemeldir; bu genler çeşitli çevresel faktörlerle etkileşime giren muhtelif biyolojik yolları tetikleyerek bu etkiyi yaratabilirler.

Buna ek olarak, mizacın başka yönleri mükemmeliyetçiliğin yaşamınız üzerindeki etkisini hafifletebilir. Örneğin, bazı insanlarda yüksek standartlara ulaşmak için kuvvetli bir arzu ile beraber sağlıklı bir özsaygı seviyesi de olabilir, böylece bu insanlar kendileri için belirledikleri standartların bazılarına ulaşmadıkları durumlarda kendilerini aşırı eleştirmezler.

Mükemmeliyetçiliğin birçok farklı sebebi olduğunu anlamak önemlidir. Bu da mükemmeliyetçiliğin yaşamınızdaki zararlı etkisini azaltmakta faydalı olabilecek çeşitli yaklaşımların bulunduğu, mükemmeliyetçiliği ele almanın sadece bir yolunun olmadığı anlamına gelir. Mükemmeliyetçiliğin yaşamınızdaki zararlı etkisini azaltma süreci, bir dizi alet edevatı sırayla denemeye benzetilebilir – bazıları işe yaramayacaktır ve bırakılabilir; diğerleri faydalı olacaktır ve alet çantasına eklenebilir. Kullanacağınız aletlerin sayısı ve türü üstesinden gelmek istediğiniz duruma göre değişecektir.

Mükemmeliyetçilik riskini arttıran faktörler

Mükemmeliyetçiliğin doğmasında gerek genlerin gerekse çevrenin rol oynadığını bildiğimiz halde, hangi genlerin veya hangi ortamların bu etkiye yol açtığına dair bilgimiz gayet sınırlıdır. Bugüne kadar yapılmış araştırmaların çoğu, zararlı aşırı mükemmeliyetçiliğin nelere yol açtığına odaklanmış, bunun tersine, yani neyin mükemmeliyetçiliğe yol açtığıyla pek ilgilenilmemiştir. Kişilerin bildirdikleri mükemmeliyetçilik seviyeleri ile hayatlarındaki diğer insanların kendilerinden ne kadar mükemmeliyet beklediğine dair algıladıkları baskı arasında bir ilişki olduğunu biliyoruz. Temel olarak bu bize kişi ne kadar mükemmeliyetçiyse, diğer insanların kendisinden mükemmellik beklediğini o kadar çok hissettiğini söylemektedir. Bu insanlar kusursuzluğa ulaşmadıklarında diğer insanların kendilerini eleştireceğine de aynı şekilde kuvvetle inanırlar. Ancak bu bağlantılardan, yüksek seviyede mükem-

meliyetçi kişilerin çevrelerindeki herkesin kendileriyle aynı standarda sahip olduğuna inanıp inanmadıklarını veya yüksek standartları olan insanlarla görüşmenin kişide mükemmeliyetçiliğe neden olup olmadığını söyleyemiyoruz.

Bazı mükemmeliyetçi kişilerin ebeveynleri mükemmeliyetçidir ve/veya aşırı derecede yüksek standartlara sahip ailelerden gelirler; ancak bazılarınınki böyle değildir. Mükemmeliyetçiliğin başlangıcındaki neden ne olursa olsun, mükemmeliyetçi davranış başka kişiler tarafından ödüllendiriliyor olabilir, bu da, aşağıdaki Suzie örneğin,de göreceğimiz gibi, bu davranışı seçen kişiye yarar sağladığından bu eğilimlerini güçlendirebilir. Mükemmeliyetçi olmak kişinin güvenilir, kontrollü, titiz ve sorumluluk sahibi olarak görülmesini sağlayabilir, kişiye de kontrol, düzen ve güven hissi verebilir. Ancak birinci bölümde de belirttiğimiz gibi, mükemmeliyetçi davranış zamanla yorgunluk, kendinden şüpheye düşme, erteleme, konsantrasyon eksikliği, özsaygının düşmesi, depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi olumsuz sonuçlara yol açar.

Suzie: Mükemmeliyetçiliğin nasıl geliştiğinin ve sürdüğünün bir örneği

Suzie'nin annesiyle babası öğretmendi ve Suzie ile ablasını okulda yüksek notlar almaya teşvik ediyorlardı. Onlardan en iyisini bekliyor ve Suzie A+ yerine A aldığında hayal kırıklığına uğruyorlardı. Suzie geçmişe baktığında ebeveynlerinin kendisinden ve ablasından sosyal ortamlarda diğer çocuklara kıyasla daha terbiyeli davranmalarını istediklerini de hatırlıyor. Dışarıdaki en ufak yaramazlıkları, aile eve döndüğünde duygusal tepkilere (gözyaşları, bağırmalar, soğuk sessizlikler gibi) yol açıyordu. Suzie bu sahnelerden ve her türlü kınamadan, suçlamadan korkarak büyüdü ve kötü bir insan olduğundan dolayı suçluluk duymamak için yüksek standartları yakalamayı hayatının temel amacı yaptı. Ortaokulda Suzie sorumlu davranışları

ve derslerdeki başarısından dolayı öğretmenlerinden pek çok övgü alıyordu. Bu ilgi onun için keyifliydi, zira arkadaş edinmekte ve arkadaşlarını korumakta pek de iyi olmadığını hissediyordu. Suzie şimdi 32 yaşında, ailesinden ayrı yaşıyor ama onlarla düzenli olarak görüşüyor, bu görüşmeleri keyifli geçiyor ve ailesinden destek görüyor. Ancak zaman içinde yüksek standartları korumak konusunda kendisine uyguladığı baskıyı arttırdı, fizik tedavi uzmanı olarak çalıştığı işinde müşterileri verdiği hizmetten tamamıyla tatmin olmazsa kendisini başarısız hissediyor. İşinde hata olmasını engellemek için, her müşteri için vaka notlarını yazmaya saatlerini harcıyor ve bunun için sıklıkla geç saatlere kadar çalışıyor. Notlar üzerinde daha çok zaman harcadıkça, herhangi bir detayı atlamaktan ve bunun müşterilerine en iyi hizmeti vermesine engel olmasından daha da fazla kaygı duyuyor.

Tüm bunlar tedavi açısından ne anlama geliyor?

Bu bölümde şimdiye kadar yazılanlardan, mükemmeliyetçiliğe yol açabilecek tüm farklı etkenler ve bunların hangisinin daha önemli olduğuyla ilgili çok da kesin bir fikrimiz olmadığını anlamışsınızdır. Ancak önemli olan şudur: Mükemmeliyetçiliğin nedeni ne olursa olsun, zararlı mükemmeliyetçiliğin hafifletilebileceğini ve bunun da kişilerin yaşam kalitesini ciddi oranda yükseltebileceğini biliyoruz. Bir başka deyişle, mükemmeliyetçiliğinizi aşmak için onun nasıl başladığını anlamanız gerekmiyor.

Bunu nereden biliyoruz? Zararlı mükemmeliyetçiliği hafifletmek için tasarlanmış tedavi yaklaşımları üzerinde yapılan çeşitli değerlendirmeler, bazı yaklaşımların etkili olduğunu göstermiştir. Bunların ilki, *Peki Ya Mükemmel Yeterince İyi*

*Değilse?** başlıklı bir kişisel gelişim kitabının değerlendirmesidir. Bu çalışmada iki tedavi grubu belirlendi. İlk grup, sekiz hafta boyunca bir psikoloji araştırma görevlisi (lisanslı terapist değil) ile her hafta yaptıkları 50'şer dakikalık toplantılarda bu kitaba çalıştılar. İkinci grup kitabın yanı sıra, kullanım talimatları ve çalışma programı aldı; bu grup sekiz hafta boyunca psikoloji araştırma görevlisiyle sadece ikişer defa kısa telefon görüşmeleri yaptı. Her iki grup da sekiz haftalık tedavi süresini izleyen üç ay boyunca takip edildi. Sonucun bir göstergesi, kaç kişinin takip süresi sonunda mükemmeliyetçilikte klinik önemde hafifleme yaşadığıydı – "klinik önem" burada sadece büyük bir azalma değil, kişilerin bu azalmanın hayatlarını iyileştirdiğini belirtmesi olarak tanımlandı. Şekil 3.1'de görebileceğiniz gibi, araştırma görevlisiyle buluşan grubun yaklaşık yüzde 50'si ölçülen iki tip mükemmeliyetçilikte de – hatalarla ilgili endişe ve kişisel standartlar – klinik önem seviyesinde azalma yaşadı. Sadece kitabı alan grupta daha az sayıda kişide klinik öneme sahip azalma görüldü, ancak bu grubun da yüzde 40'ı hatalarla ilgili endişelerinde klinik öneme sahip düşüş yaşadıklarını bildirdi.

Mükemmeliyetçilikteki düşüşün yanı sıra, çeşitli farklı alanlarda da gelişmeler oldu. Örneğin, kitaba araştırma görevlisiyle birlikte çalışan grubun yüzde 29'unda takıntılarda, yüzde 38'inde depresyonda, yüzde 54'ünde de yanlış giden şeylerden sorumluluk duyma hissinde klinik önem derecesinde iyileşme görüldü.

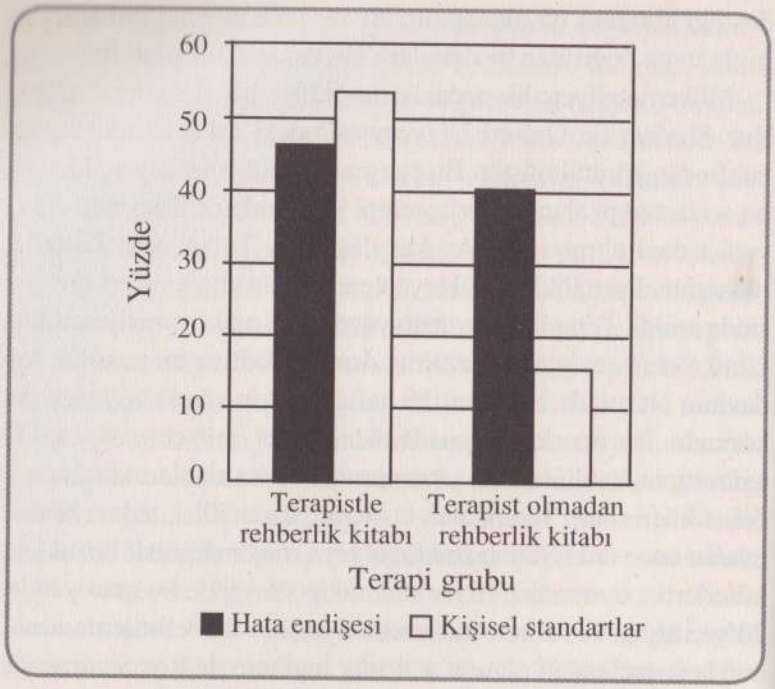
Öyleyse bu çalışmadan ne sonuç çıkarabiliriz? İlk çıkarım, uzman olmayan terapistlerle yapılan nispeten kısa süreli tedavilerin mükemmeliyetçiliği ve depresyon gibi mükemmeliyetçiliğe eşlik eden diğer sorunları azaltmakta etkili olabildiğidir. İkinci olarak, bu kitaba çalışırken, burada anlatılan fikirleri etkili bir şekilde hayata geçirebilmek için, bir şekilde tedavi

* Bu değerlendirme Jessica Pleva ve Tracey Wade tarafından 2007'de Avustralya'da gerçekleştirilmiştir.

desteği almanın iyi olacağıdır. Bu desteğe aile hekimi aracılığıyla veya doğrudan hastanelere başvurarak ulaşılabilir.

Mükemmeliyetçilik tedavisinin ikinci bir değerlendirmesi, Roz Shafran ile Oxford Üniversitesi'ndeki çalışma arkadaşları tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada, mükemmeliyetçilik için on seans terapi alan kişilerle, terapi için bekleme listesinde olan, yani tedavi almayan kişiler karşılaştırıldı. Terapi alan kişilerin mükemmeliyetçilikleri, bekleyenlere kıyasla klinik önem seviyesinde azaldı. Terapi alan grubun yüzde 75'i mükemmeliyetçilikte klinik önem seviyesinde azalma deneyimledi ve bu yararlar, tedavinin bitiminde başlayan 16 haftalık takip süresi boyunca da korundu. Bir önceki çalışmada olduğu gibi, mükemmeliyetçilik tedavisinin, katılımcıların yaşamlarının başka alanlarında da faydalı etkileri oldu. Terapi alan kişilerin yüzde 50'si, tedavi başlamadan önce anksiyete bozukluğu veya majör depresif bozukluk kriterlerine uyuyordu; 16 haftalık takip süresinde bu oran yüzde 20'ye düştü. Tedavinin mükemmeliyetçilik ve belirtilerde azalmayla sonuçlandığı olumlu neticeler İngiltere'de Roz Shafran ve Dominic Glover tarafından, Avustralya'da ise Sarah Egan ve Paula Hine tarafından yürütülen başka çalışmalarda da elde edildi.

Zararlı mükemmeliyetçiliğin tedavi edilmesinin, yaşamın diğer alanlarında da fayda sağladığı fikri, Avustralya'da Anna Steele ile Tracey Wade tarafından gerçekleştirilen bir tedavi araştırmasının sonuçları tarafından da desteklenmektedir. Bu araştırmacılar, bulimia nervosa hastası olan kişilere bir psikoloji araştırma görevlisi ile (yine lisanslı bir terapist değil) sekiz kısa seans sundular. Üç farklı tedavi birbiriyle kıyaslandı: Mükemmeliyetçilik için bir tedavi, bulimia için bir tedavi ve bir farkındalık tedavisi. Zaman içinde her üç grubun da bulimia nervosa hastalığında kayda değer iyileşme gözlendi. Altı ay sonundaki takip görüşmelerinde bu iyileşmelerin sürdüğü, bunun aynı sıra mükemmeliyetçilik tedavisi almış olan kişilerde depresyon ve hata endişesinde kayda değer bir azalma ile özdeğerde ciddi bir artış görüldü.



Şekil 3.1 Uzman olmayan bir terapistle kısa süreli tedavi sonrası mükemmeliyetçilikte klinik önem taşıyan azalmalar görüldü

Mükemmeliyetçilik tedavisi üzerinde yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçiliği tedavi etmeye başlamanın kişinin hayatında bir nevi çığ etkisi yarattığını göstermektedir. Zararlı mükemmeliyetçiliği azaltmak için çalışmalara başlamak, aynı zamanda kişinin hayatındaki ilişkili sorunlar (düşük özsaygı, depresyon, anksiyete, takıntı ve beslenme bozuklukları gibi) üzerinde yararlı etkiler doğurmaktadır. Bu sorunlar özellikle ele alınmasa dahi yarar elde edilmektedir. Bunun nedeni, Bölüm İki'de anlatıldığı gibi mükemmeliyetçiliğin kişinin yaşamı üzerinde zararlı etkiler doğurmasıdır, dolayısıyla mükemmeliyetçiliği azaltmak bu zararlı etkileri da azaltmaktadır.

ALINACAK DERSLER

- Zararlı mükemmeliyetçiliğin gelişiminde hem genlerin hem de çevrenin rol oynadığı bilgisinin ötesinde, mükemmeliyetçiliği hangi olayların veya etkilerin doğurduğunu bilmiyoruz
- Zararlı mükemmeliyetçiliği kayda değer ölçüde azaltmak için mükemmeliyetçiliğin nedenlerini bilmemiz gerekmiyor
- Zararlı mükemmeliyetçiliği hafifletmek aynı zamanda düşük özsaygı, depresyon, anksiyete, aşırı düşünme ve yeme bozuklukları gibi kişinin hayatındaki diğer sorunlarda da gelişme sağlar

4

Mükemmeliyetçilik neden devam eder?

İkinci Bölüm'de mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilen zorlukları – işle, derslerle, sosyal ilişkilerle ilgili sorunlar, moral bozukluğu, gerginlik ve yorgunluk gibi – inceledik. Eğer mükemmeliyetçilik tamamen olumsuz olsaydı, değiştirilmesi de nispeten kolay olurdu. Ancak mükemmeliyetçiliği değiştirmenin zor olabildiğini biliyoruz, bunun önemli bir nedeni de bu kadar çok soruna yol açtığı halde bir yandan da pek çok olumlu etkisinin de bulunmasıdır.

Mükemmeliyetçiliğin olumlu yönleri

Aamina: En iyisi olmak varken neden ortalama olayım?

Aamina, 45 yaşında, son derece çekici ve başarılı bir iş kadını. Kendi şirketini yönetiyor ve herkes tarafından takdir ediliyor. İşe yenilikçi yaklaşımı ile iş hayatında kadınlara verdiği destek nedeniyle çok sayıda ödül kazandı. Şu özdeyişi kural edinmiş: "Eğer denersen hiçbir şey imkânsız değildir." Birkaç ilişki yaşamış olmakla birlikte, partnerleri onunla işini olumsuz etkilemeden ayırabileceğinden daha fazla zaman geçirmek istedikleri için bu ilişkilerden tatmin olmamıştı. Aamina yüksek gelir sahibi, lüks bir yaşam tarzı var ve işinin pek çok yönünden keyif alıyor. Ancak geceleri işte yapmadığı şeyler kafasına takılıyor, daha farklı davransa şirketinin daha iyi durumda ve daha

büyük olacağını düşünüp duruyor. Yaptıklarından daha fazlasını ve daha iyisini yapabileceğine inandığı için aldığı ödülleri sahtekârlıkla almış gibi hissediyor. Dünyadaki fakirlere yardım etmediği için işinin yüzeysel ve anlamsız olduğunu düşünüyor. Başardığı hiçbir şeyin kendisi için yeterli olmayacağını kabul ediyor ve hiçbir kişisel tatmin duygusu olmadan zorlu çalışmayla geçecek bir hayattan korkuyor. Kendisini sahtekâr gibi görüyor ve başarısızlıktan çok korkuyor.

Aamina'nın mükemmeliyetçiliği onun için sorunlar yarattığı halde değişmenin kendisi için son derece zor olduğu bellidir. Çalışmaya devam etmek için elverişli nedenleri mevcuttur – yaşam tarzı yüksek bir gelir gerektirmektedir ve bunu tehlikeye atmak büyük sıkıntı yaratacaktır. Ayrıca muhtemelen mükemmeliyetçiliğini değiştirmenin işteki başarısını olumsuz etkileyeceğini düşünecektir – böyle olur gibi görünse de, böyle olacağı aslında hiç de kesin değildir. Bu kitap, bu ve benzeri varsayımları test etmekle ilgilidir – Aamina'nın durumunda, daha az mükemmeliyetçi ve daha esnek olsa tam olarak ne olacağını görmek gereklidir. Hem başarıya hem de esnekliğe sahip olabilir mi? İş dışında hayatında çok az şey bulunuyor, bu nedenle iş konusunda sıkıntı yaratabileceğini düşündüğü herhangi bir değişikliğe gitmek çok zor olacaktır. Çok çalışması ve somut başarısı, meslektaşlarından gördüğü takdir ve aldığı ödüllerle sosyal açıdan da onay almaktadır. Her ne kadar geceleri yalnız kaldığında zihninin mahremiyeti içinde bunları önemsiz bulsa da, bunlardan vazgeçmek onun için çok zor olacaktır.

Pek çok mükemmeliyetçi vasat olmaktan korkar. Başarılarına çabaları sayesinde ulaştıklarını düşünürler. Pek çoğu, *"Akıllı olduğum için değil çok çalıştığım için işlerim yolunda gidiyor"* diyecektir. Pek çoğu diğerlerinden daha az becerikli olduklarına ancak çok çalışarak açıklarını kapatabileceklerine

inanır. Bu doğru olabilir, *ancak doğru olmayabilir de*, gerçek durumun nasıl olduğunu ve değişiklik yapılsa ne olacağını öğrenmek kesinlikle son derece önemlidir.

Bu şekilde çabalamanın vereceği acıya rağmen, mükemmeliyetçi kişinin özdeğeri kendisini mümkün olduğunca zorlamaya ve başarmaya o kadar bağımlıdır ki, çabalamamak ve daha azına ulaşmak düşüncesi daha da çok acı verir. Mükemmeliyetçilerin durumu "aşağı tükürsen sakal yukarı tükürsen bıyık" olarak özetlenebilir – mükemmeliyetçilik pek çok soruna yol açar ancak yüksek standartları kovalamak ve çabalamakla gelen ödülleri de beraberinde getirir. Bu ödüller genellikle sosyal çevreden ödül ve övgü biçiminde gelir. Okuldan gelen karnelerde, performansın yanı sıra çocukların projelerine harcadıkları çaba da puanlanır. Hem evi hem de kendisi kusursuz görünen annelere okul kapılarında övgüler düzülür, *"Nasıl olup da her şeye yetişebiliyorsun"* gibi yorumlar alırlar. Çok çalışmak sosyal olarak kabul görürken, diğer uç – tembellik – onaylanmaz. Ancak ikisinin arasında bir orta nokta vardır.

Sosyal ödüllerin yanı sıra, iş alanında çok çalışma ve başarının finansal getirisi de bulunur, ayrıca bir de içsel ödüller vardır. Bir yanda, mükemmeliyetçilik beraberinde sosyal soyutlanma getirir ve aşırı zaman alır. Diğer yanda, sosyalleşmekten keyif almayan ve başkalarının yanında olmaktan çekinen kişiler için kaçınma bahanesi sağlar. Evini kusursuz düzende tutmak, bir müzik aletinde pratik yapmak, sıkı spor yapmak – bunların hepsi kişinin sosyalleşmeye veya değerli ya da keyifli bulmadıkları diğer görevlere ayıracak zamanın olmadığı anlamına gelir. Bir tek göreve odaklanmak, kişiye kontrol ve öngörülebilirlik hissi verir, özellikle de mükemmeliyetçilik ve beslenme bozukluğu durumunda kişiye yaşamında düzen olduğu hissini sağlar.

Mükemmeliyetçiliğin olumlu yönleri, bir sonraki sayfada yer alan Tablo 4.1'de gösterilmektedir. Herkes her olumlu

yönü yaşamaz, ancak ödüllerin çeşitliliği mükemmeliyetçiliği değiştirmenin neden çok zor olabileceğini göstermektedir.

Bilişsel Davranışçı Mükemmeliyetçilik Modeli

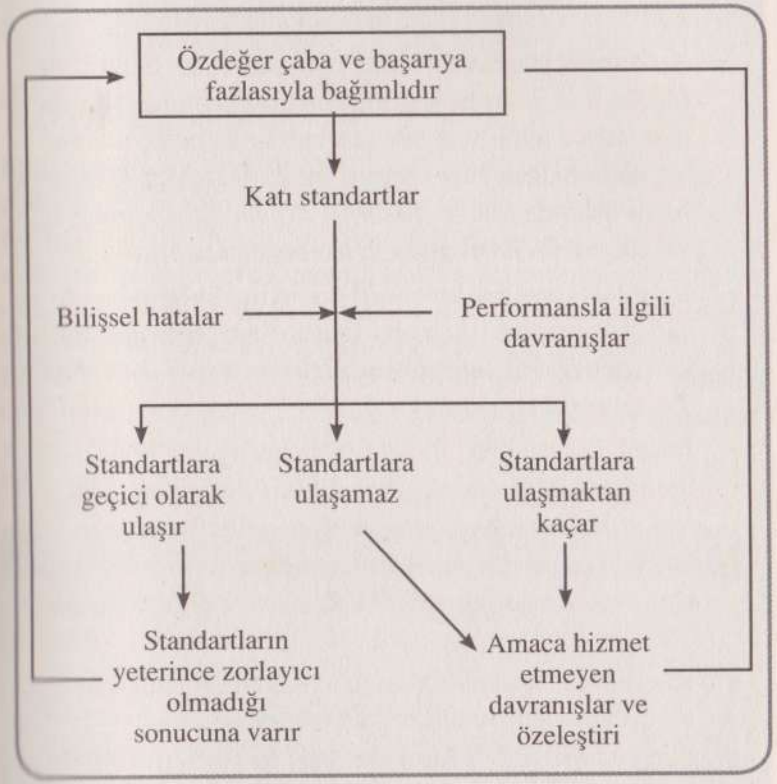
2001'de mükemmeliyetçiliğin doğasını ve neden sürdüğünü anlamak için epey zaman harcadık. Neden insanlar mükemmeliyetçi olmanın artılarını ve eksilerini tartıp, eksilerin daha ağır bastığına karar verip değişemiyorlardı? Cevap, bunun o kadar basit olmadığıydı. Süreç böyle doğrudan bir fayda/zarar değerlendirmesini müteakiben değişimin gerekli olduğu çıkarımı ve değişimi gerçekleştirmek şeklinde ilerlemiyordu. Değişimin zor olmasının bir nedeni, mükemmeliyetçi kişinin özdeğerlendirmesinin çaba ve başarıya aşırı derecede bağlı olmasıdır. Bir başka neden ise yukarıda anlatılan olumlu getirilerin gücüdür. Daha başka bir neden de korkudur – başarısızlık korkusu, değişim korkusu ve keşif korkusu.

Değişimin ne kadar zor olabileceğini hafife almıyoruz, ancak değişmemenin, mükemmeliyetçiliğe devam etmenin ne kadar zor olduğunu da biliyoruz. Bu kitabın amacı, küçük değişiklikler yaptığınızda ne olduğunu keşfetmeye sizi teşvik etmektir – en kötüsü mü oluyor yoksa keyifli sürprizlerle mi karşılaşıyorsunuz? Leung'un örneğini ele alalım; kendisi yemek zamanlarında da çalışmaya devam etmek ve sadece yeterince ders çalıştığına inandığı zaman gece uyumak yerine düzenli olarak yemek yediği ve uyuduğunda notlarının aslında daha iyiye gittiğini fark etti. Doğuştan zeki olmadığı ve bu yüzden çok çalışması gerektiği yönündeki eski inancının gerçek durumu fazla basitleştirdiğini gördü. Eldeki işe biraz çaba harcayınca iyi sonuç alıyordu, ama çalışmayı abartmak daha da iyi sonuçlar getirmiyordu.

Tablo 4.1 Mükemmeliyetçiliğin ödüllerinden örnekler

Ödül	*Tanım*	*Örnek*
Sosyal çevreden onay görür	İnsanlar çok çalıştığı ve yüksek standartlara sahip olduğu için övgü alır ve ödüllendirilir.	'O harika – Nasıl da her şeye, evine işine, ailesine yetişiyor bilmiyorum – O gerçekten süper kadın.'
Düzen getirir	Her gün başarıya odaklıdır.	'Sabah 7'de işe başlar, öğle yemeği için yarım saat ara verir ve akşam 8'e kadar eve gelmez, geldiğinde çocuklar çoktan yatmış olur.'
Kontrol hissi verir	Her günün akışı önceden tahmin edilebilir.	'Evi baştan aşağıya süpürüp toplamakla başlarım. Ondan sonra her şeyin yerli yerinde olduğunu bilirim ve günlük işlerime başlayabilirim.'
Başarı getirir	Çok çalışma başarı ve iş arkadaşlarından 'ayın çalışanı ödülü' vb. takdir getirir.	McDonalds'ta Pekin Olimpiyatları'na gitmek üzere seçilme kriterlerinden biri çok çalışmaktı.
Korkulan kişilerden/durumlardan kaçma imkânı sağlar	Zamanını başarı için uğraşmakla geçirmek, sosyalleşmek veya stres yaratabilecek yeni durumlara girmek için zaman bırakmaz.	'Çocukları bebek bakıcısına bırakmayacağım, çünkü bu 'iyi anne' olmakla bağdaşmaz, bu yüzden annemler çocuklara bakmadığı takdirde asla partilere gitmiyorum.'
Kişinin korktuğu özelliklerini keşfetmekten kaçmasını sağlar	Pek çok kişi başarılı olmalarının tek nedeninin çok çalışması olduğu ve bu çalışkanlığın yeteneksizliğini örtbas ettiğinden korkar.	'Gerçekten başarılı oldum ancak bu sadece diğer atletlerin hepsinden daha çok antrenman yaptığım için oldu. Bu kadar çaba harcamasaydım kesin çok daha kötü sonuç elde ederdim. Bazılarındaki doğal yetenek bende yok.'

Değişimin bu denli güç olmasının ve mükemmeliyetçiliğin devam etmesinin başka önemli nedenleri de vardır. Çeşitli süreçler insanları mükemmeliyetçilik döngüsüne kilitler, bu döngü kendi kendisini ilerletir ve kırılması güçtür. Mükemmeliyetçiliğin neden devam ettiğinin anlaşılmasını kolaylaştırmak için bunları şemaya yansıttık. Şema her kişinin özel ihtiyaçlarına göre uyarlanır ancak genel bir çerçeve Şekil 4.1'de gösterilmiştir. Bu şema mükemmeliyetçiliğin sürmesine neden olan düşünce, duygu ve davranış yoluna odaklanmıştır.



Şekil 4.1 Mükemmeliyetçilik neden devam eder?

Kişilerin aşağıda listelenen nedenlerle mükemmeliyetçiliğe kilitlendiğini düşünüyoruz:

- Kendilerine ulaşmayı bekledikleri standartları ve ne kadar çabalamaları gerektiğini tarif eden katı kurallar koyarlar. *Bu kuralların nasıl daha esnek hale getirilebileceğini Kısım 2, Bölüm 7.5'te inceleyeceğiz.*
- Standartlarına ulaşmalarını veya kurallarına uymalarını sağlayacak çeşitli davranışlara girerler. Bu davranışların çoğu zararlıdır. *Davranışsal deneylerin bu zararlı davranışları çözmekte nasıl kullanılabileceğini Kısım 2, Bölüm 7.5'te gösteriyoruz.*
- Kurallar ve standartlar son derece katı ve ulaşılması zor olduğu için, insanlar sıklıkla bunları başaramaz. Başarı için sadece uğraşmak bile çok zordur ve pek çok insan işe başlamaktan bile kaçınır, bu da başarısızlık olasılığını daha da arttırır. *Kısım 2, Bölüm 7.8 kaçınma ve geciktirmenin nasıl aşılacağına bakmaktadır.*
- İnsanlar kurallara/standartlara uymadıklarında oluşan 'başarısızlık' algısına 'başarı'dan daha çok dikkat ederler. *Bu tarz dikkat hataları Kısım 2, Bölüm 7.6'da ele alınmıştır.*
- İnsanların standartlarına/kurallarına uymak konusunda başarısızlık olarak algıladıkları durumlara tepkileri moral bozukluğu ve öz eleştiridir. Bu özdeğerin başarıya olan bağımlılığını daha da kuvvetlendirir. *Bu düşünce hataları Kısım 2, Bölüm 8 ve 9'da ele alınmıştır.*
- Kurallarına ve standartlarına uyduklarında bile kişiler başarılarını hafife alırlar, yaptıkları işin 'çok kolay' olduğunu söyler ve kuralları daha da zorlaştırırlar. Bu önerme, üniversite öğrencilerine hedefi olan bir görev verildiği ve başarılarıyla ilgili geri bildirim aldıkları yakın tarihli bir araştırmayla da desteklenmiştir.

Geri bildirimin ardından öğrencilerden bir sonraki görev için (a) aynı hedefi veya (b) daha zor bir hedefi seçmeleri istenmiştir. Mükemmeliyetçilik seviyesi arttıkça, katılımcıların daha zor hedefi seçme olasılığı da artmıştır. Bu strateji insanın kendisini hissetmesi için garantili bir yoldur. *Kısım 2, Bölüm 7.3 ve 7.7'de 'normal' standartların ne olabileceğini araştırıyor ve 'bilişsel yeniden yapılandırma' adlı tekniği nasıl kullanabileceğinizi anlatıyoruz.*

Tedaviye etkileri

Mükemmeliyetçilikle ilgili bilişsel davranış modeli, mükemmeliyetçiliğin sürmesine neyin neden olduğunu anlamak için bir başlangıçtır. Mükemmeliyetçiliği belirleyen ve kişiyi bu döngüde tutan kurallar, davranışlar ve düşünme hataları birbiriyle ilişkilidir. Bu da bir alanda değişiklik yaptığınızda diğer alanlarda da otomatik değişimler gözleyeceğiniz anlamına gelir. Mükemmeliyetçiliğinizi değiştirmenin ilk adımı, nelerin onu devam ettirdiğini anlamak ve modeli kendi durumunuzu yansıtacak şekilde kişiselleştirmektir. Bölüm 5 ile Bölüm 7.1 bu konuda size yardım edecektir.

ALINACAK DERSLER

- Mükemmeliyetçi insanlar, bir dizi düşünce ve davranış yöntemiyle tanımlanan ve kendini devam ettiren bir döngüye takılıp kalmışlardır.
- Mükemmeliyetçiliğin parçası olan düşünce ve davranış şekillerinin yanı sıra, mükemmeliyetçiliğin sıklıkla sosyal çevre tarafından desteklenmesi nedeniyle değişmek güçtür.
- Bilişsel davranış modeli, neyin sizi mükemmeliyetçilik döngüsünde tuttuğunu keşfetmekte bir 'şablon' olarak kullanılır.

İnsan kurallara sığmaz!

İKİNCİ KISIM

MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ AŞMAK: DEĞİŞMEYİ ÖĞRENMEK

5

İlk adımlar

İlk bakışta tuhaf gelse de, bir sorunun başarıyla çözümlenmesi için nedenini anlamak gerekli değildir. Örneğin, bir doktorun kırılmış bir bacağı tedavi etmek için hastanın bacağını merdivenden düştüğü için mi, yuvarlandığı için mi, yoksa dans ederken mi kırdığını bilmesi gerekmez. Zihin sağlığı sorunları için de aynı durum geçerlidir. En başarılı tedaviler, geçmişe dönüp sorunun nedenini araştıranlar değil, bugün neyin sorunu sürdürdüğüne odaklanan tedavilerdir. İleri aşamalarda geriye bir adım atıp mükemmeliyetçiliğin gelişimine katkıda bulunmuş olabilecek etkenleri gözden geçirmek elbette gereklidir. Böylece kişi bunlara dikkat ederek tekrar mükemmeliyetçilik döngüsüne girmekten kaçınabilir, nitekim bazı olası nedenleri Bölüm 3'te ele aldık. Ancak en önemli ilk adım, problemin devam etmesine neyin sebep olduğunu anlamaktır.

Bu kitap yazıldığı sırada, mükemmeliyetçiliği çözmekte en başarılı yaklaşım bilişsel davranış terapisiydi (BDT). Bölüm 3'te, böyle bir yaklaşımın mükemmeliyetçiliğin hafifletilmesine yardımcı olabileceğini gösteren bazı araştırmaları kısaca özetledik. Bu yaklaşım, sorunu devam ettiren düşünceleri, duyguları ve davranışları ele alarak çalışır. Bilişsel davranış terapisi, aynı zamanda depresyon, anksiyete ve beslenme bozuklukları gibi sorunların çözümünde de en başarılı terapi türüdür, dolayısıyla benzer bir yaklaşımın depresyonun çözümlenmesinde de faydalı olması sürpriz değildir.

Hedefleriniz

Mükemmeliyetçiliği aşmak istiyor musunuz? İstemiyor da olabilirsiniz. İstediğiniz takdirde bile değişmek yeterince zorken, istemiyorsanız değişim neredeyse imkânsızdır. Mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilebilecek sorunları okumanıza ve yaratabileceği olumsuz sonuçları anlamanıza rağmen bu soruyu cevaplamayı zor bulabilirsiniz. Mükemmeliyetçilikle ilgili terapi alan kişilerle konuştuğumuzda gündeme gelen sorunlardan biri, terapistin hastaların standartlarından vazgeçmelerini veya onları düşürmelerini isteyip istemediği düşüncesinin yarattığı gerginliktir – mükemmeliyetçi iseniz standartları düşürme fikri bazı açılardan son derece korkutucudur. Standartları düşüme fikriyle ilgili oluşabilecek endişelerin örneklerini Tablo 5.1'de görebilirsiniz.

Tablo 5.1 Standartları düşürmekle ilgili endişe örnekleri

- Standartlarımı düşürürsem tamamen yoldan çıkarım ve hiç performans gösteremem
- Standartlarımı düşürürsem tembelleşirim (Tembel olmak istemiyorum!)
- Standartlarımı düşürürsem diğerleri kendimi bıraktığımı düşünür
- Standartlarımı düşürürsem diğerleri başarılarımdan dolayı beni övmeyi bırakır
- Standartlarımı düşürürsem değer verdiğim bir şeyi (ör. işimi) kaybederim
- Standartlarımı düşürürsem endişeden elim kolum bağlanır
- Standartlarımı düşürürsem bir şey başaramam
- Standartlarımı düşürürsem hayatta ilerleyemem
- Standartlarımı düşürürsem vasat olurum (senin gibi – iyyy!)

Bu kitabın amacı standartları düşürmek DEĞİLDİR, özdeğerinizi başarıya aşırı derecede bağımlı olmaktan kurtarmaktır. Siz ve çevrenizdekiler için neyin en iyisi olduğunu göz önüne alarak yaşamınızı nasıl yaşayacağınıza dair bir seçim sunmaktır.

Bölüm 4'te mükemmeliyetçiliğin hem avantajları hem dezavantajları bulunduğunu ve başarı için çabalamanın size getirdiği avantajlardan vazgeçme düşüncesinin korkutucu olabildiğini gördük. Ancak standartlara ulaşmak için uğraşmanın kendi başına olumsuz bir şey olması gerekmediğini de biliyoruz: Bölüm 1'de zararlı mükemmeliyetçilik ile sağlıklı bir başarı çabası arasındaki farkı incelemiştik. Bu nedenle, burada mükemmeliyetçiliği aşmaktan bahsettiğimiz zaman standartlara ulaşmak için çabalamaktan kaçınmayı amaçlamadığımızı net bir şekilde ifade etmek gerekir. Bunun yerine hedefimiz özsaygımızın başarıya bağımlılığını azaltarak hangi standartlar için çalışacağımızı, hangilerini katı birer kural yerine genel prensip olarak ele alacağımızı seçebilmektir. Bazı değişiklikler yaparak esnekliğinizi arttırdığınızda aslında *daha çok şey başarabilirsiniz*; bunun için garanti verememekle birlikte mükemmeliyetçiliğinizi nasıl yeneceğinizi öğrenmenin daha verimli olmanızı sağlayabileceğini biliyoruz. Genellikle mükemmeliyetçi olduğunuzda o kadar çok çabalar ve kendinizi o kadar zorlarsınız ki, hedeflerinize ulaşmak için aşırı çalışmaktan ve yorgunluktan dolayı performansınız düşer. Bu nedenle mükemmeliyetçiliği yenmek daha verimli olmanızı ve performansınızı geliştirmenizi sağlayabilir. Tabii kesin garanti vermiyoruz!

Mükemmeliyetçiliğinizi Devam Ettiren Nedir?

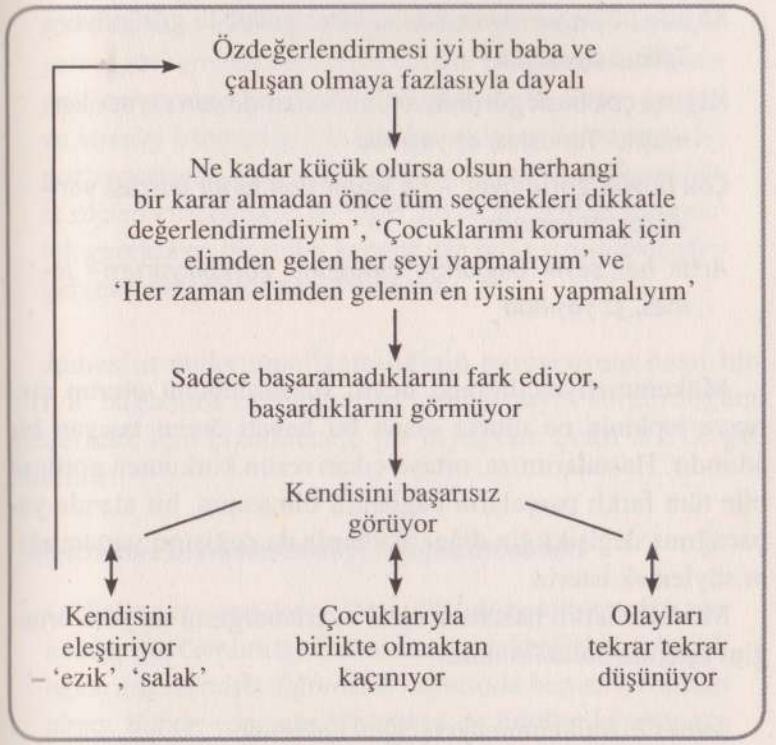
Bölüm 3 ve 4'te genellikle mükemmeliyetçiliğe neden olan etkenlerin bazılarını inceledik, Şekil 4.1'de de bunların nasıl

birbiriyle ilişkili olabildiğini gördük. Mükemmeliyetçiliğinizi tedavi etmenin ilk adımı bu modeli kişiselleştirerek kendi deneyiminize uygun hale getirmek, böylece kendi mükemmeliyetçilik döngünüzü çizmektir. Aşağıda anlatılan Guptha örneğiyle başlayalım.

Guptha'nın mükemmeliyetçiliğini anlamak

59 yaşında olan Guptha, evli ve üç çocuk babasıydı. Okulda çok başarılı değildi ama hep çok çalışırdı. 16 yaşında okuldan ayrıldıktan sonra bir uçak üretim firmasında işe girmişti ve o zamandan beri orada çalışmaya devam ediyordu. Kariyerinin sonuna yaklaşmış olan Guptha oldukça kıdemli bir pozisyondaydı. Her zaman son derece sıkı çalışmıştı ve çok nadir hata yaptığı için kendisiyle gurur duyuyordu. İş arkadaşlarıyla iyi geçinmekle birlikte, Guptha herhangi bir karar almadan önce tüm seçenekleri dikkatle gözden geçirme ihtiyacı duyduğu ve bu da işleri yavaşlattığı için iş arkadaşları onun mükemmeliyetçiliğinden şikâyet ediyordu. Guptha çocuklarını yetiştirirken de benzer özeni gösteriyordu – konu onların herhangi bir risk almasına izin vermek olduğunda son derece temkinliydi – ve devamlı olarak iyi bir baba olduğunu duymak istiyordu. İyi bir baba ve iyi bir çalışan olmak, Guptha'nın kendisini değerlendirmesinde temel önem taşıyordu. Hata yapmayı önlemek için kendisine pek çok kural belirlemişti. Bu kuralların arasında "Ne kadar küçük olursa olsun herhangi bir karar almadan önce tüm seçenekleri dikkatle değerlendirmeliyim", "Çocuklarımı korumak için elimden gelen her şeyi yapmalıyım" ve "Her zaman elimden gelenin en iyisini yapmalıyım" vardı. Ancak başkaları onu iyi bir baba ve işinde başarılı bir kişi olarak gördüğü halde Guptha işinde başarısız olduğuna inanıyordu. Tüm seçenekleri değerlendirmediği zamanları veya başka (daha iyi) bir karar almış olsa neler olacağını kafasında tekrar tekrar canlandırıyordu. Genellikle tırnaklarını avucuna geçirip kendisine 'ezik' veya 'salak' diyordu. İşler gerçekten kötüye gittiğinde, yeterince iyi bir baba olmadığı için onlara faydadan çok zarar vereceği inancıyla çocuklarıyla birlikte olmaktan kaçınıyordu.

Guptha'nın sıkıntıları Bölüm 4'te tanımlanan bilişsel davranış modeli çerçevesinde değerlendirilebilir, bu da Şekil 5.1 gibi görünebilir.



Şekil 5.1 Guptha'nın mükemmeliyetçiliğini ne devam ettiriyor?

Mükemmeliyetçiliğe yönelik bilişsel davranış terapisinin ilk adımı daima yukarıdaki gibi bir şekil çizerek sorunu neyin

devam ettirdiğini anlamaktır. Bu şeklin tüm 'gerçeği' içermesi gerekmez, daha ziyade mükemmeliyetçiliğin temel özellikleri ve bunların nasıl bir araya geldiğine dair ana fikirleri yansıtması gerekir. Bu kitap üzerinden bir süre çalıştığınızda, size ait şekil zaman içinde yeni özelliklerin eklenmesi ve uyarlanmasıyla gelişecektir.

İnsanlar sıkıntılarını devam ettiren özellikleri bu şekilde çizilmiş olarak görüldüklerinde çok farklı tepkiler verirler. İşte bunlara birkaç örnek:

Kâğıda böyle yansıyınca daha idare edilebilir görünüyor– Talia, 24 yaşında

Kâğıtta çok basit görünüyor ama kafamda son derece karmaşık– Tanushri, 47 yaşında

Çok büyük görünüyor – ne kadar çok farklı parçası var– Victor, 31 yaşında

Artık her şeyin bağlantılı olduğunu görebiliyorum– James, 32 yaşında

Mükemmeliyetçiliğinizi neyin sürdürdüğünü oturup çizmeye tepkiniz ne olursa olsun bu hayati önem taşıyan bir adımdır. Hastalarımıza, ortaya çıkan resim korkutucu görünse bile tüm farklı parçaların bağlantılı olmasının, bir alanda yapacağınız değişikliğin diğer alanlarda da değişimi yaratacağını söylemek isteriz.

Modelin farklı hastalara nasıl uyarlandığının iki yeni örneğini aşağıda bulabilirsiniz.

James'in mükemmeliyetçiliğini anlamak

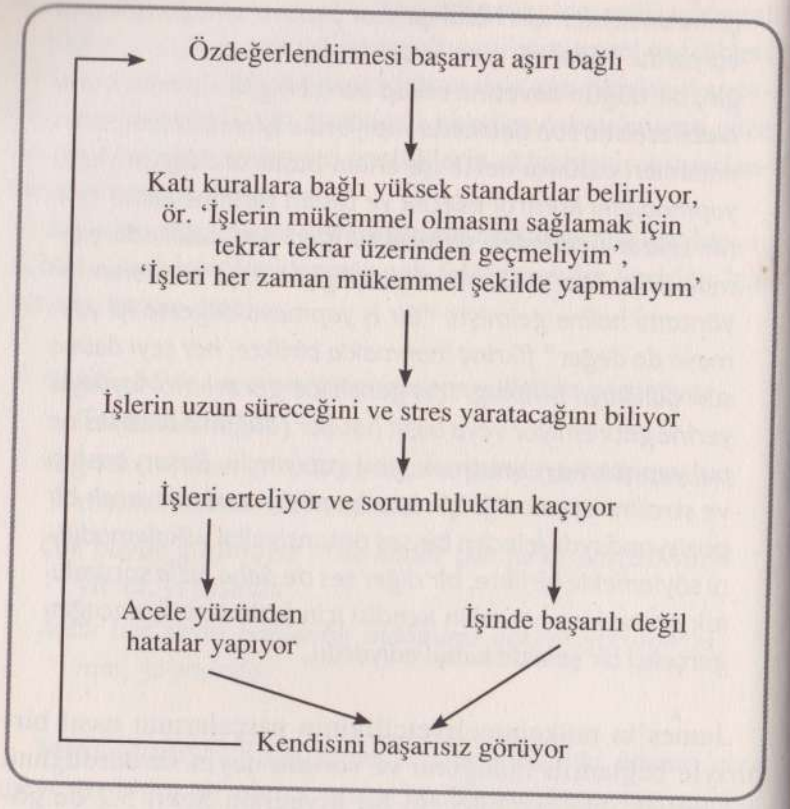
32 yaşında olan James hayatı boyunca işlerini erteleyen biriydi. Görevlerini son dakikaya kadar erteler ancak genellikle sonunda tamamlardı. Erteleme alışkanlığı kendisini pek rahatsız etmiyordu, ancak bu alışkanlığının

çevresindekiler için oldukça sinir bozucu olduğunu kabul ediyordu. Yapacağı iş ne kadar küçük olursa olsun – örneğin, bir düğün davetine cevap vermek gibi – James bunu olabilecek en son dakikada yapıyordu. İşleri ertelemesinin nedenleri oldukça netti: İşe erken başlarsa düzgün yapıp yapmadığını kontrol edecek ve teslim tarihine kadar tekrar tekrar üzerinden geçecekti. İşleri son dakikada yapmak onun için mükemmeliyetçiliğiyle başa çıkmanın bir yöntemi haline gelmişti. "Bir iş yapmaya değerse iyi yapmaya da değer" fikrine inanmakla birlikte, her şeyi daima son dakikaya bıraktığı için genellikle görevlerini layıkıyla yerine getiremiyor veya basit hatalar (düğün davetiyesine pul yapıştırmayı unutmak gibi) yapıyordu. Başarı baskısı ve stresini istemediği için işte kendisini zorlamayacak bir pozisyondaydı. İçinden bir ses potansiyelini yakalamadığını söylemekle birlikte, bir diğer ses de daha fazla sorumluluk gerektiren bir rolün kendisi için fazla stresli olacağını gerçekçi bir şekilde kabul ediyordu.

James'in mükemmeliyetçiliğinin parçalarının nasıl birbiriyle bağlantılı olduğunu ve sorunu neyin sürdürdüğünü göstermek için çizebileceği bir diyagram Şekil 5.2'de görülebilir.

Catherine'in mükemmeliyetçiliğini anlamak

Catherine 20 yaşındaydı. Ders yüküyle başa çıkmakta zorlandığı için Cambridge Üniversitesi'ndeki eğitimine bir yıllığına ara vermişti. Öğrencilik hayatında hep en iyi notları almış, bunun yanı sıra binicilikte de ödüller kazanmıştı. Aklına koyduğu her şeyi başarırdı. Başarıları onu biraz mutlu etmekle birlikte bu mutluluğu genelde kısa sürüyordu, zira yaşadıklarını zihninde yeniden canlandırır ve yaptıklarında hatalar bulurdu. Üniversitedeki temel sıkıntısı dersler için gerekli olan okumaları tamamlayamamaktı.

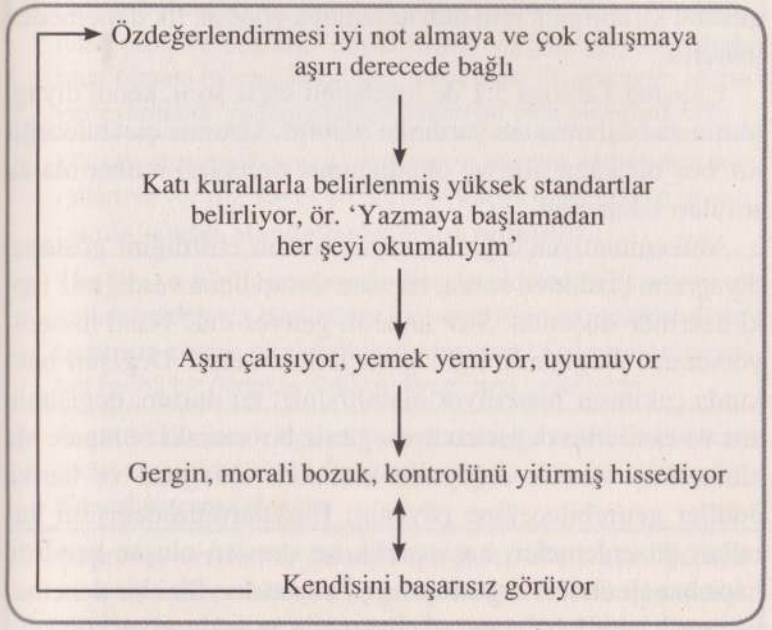


Şekil 5.2 James'in mükemmeliyetçiliğini ne devam ettiriyor?

Lisedeyken çoğu geceler ve hafta sonlarında çalışıyor, bu nedenle nadiren partilere katılabildiği ve çok az arkadaşı olduğu halde ödevlerini bitirebiliyordu. Üniversitede ise, olabildiğince çok çalışmasına rağmen okuma listesini tamamlayamıyordu. Okul tüm listeyi okumasına gerek olmadığını söyleyerek kendisine yardım etmeye çalışmıştı ancak Catherine her şeyi okumadan yazmaya başlayamıyordu. Çalışma temposundan dolayı yemek ve uyku sıkıntıları çektiği üç-dört ayın sonunda, moral bozukluğu, endişe ve hayatının kontrolünü yitirdiği hissiyle başa çıkabilmek için ilaç almak amacıyla aile hekimine başvurdu.

Catherine'in mükemmeliyetçiliğinin nasıl sürdüğünü Şekil 5.3'te bulabilirsiniz.

Pek çoğumuz için olduğu gibi Catherine için de yüksek standartları kovalamanın bir noktada faydalı olduğuna işaret etmemiz gereklidir. Catherine biniciliği sayesinde ödüller aldı ve dünyanın en iyi üniversitelerinden birinde okumaya hak kazandı. Ancak üniversiteye gittiğinde standartlarını ve kurallarını yeni duruma uyarlayamadığı için,ders çalışma stratejisi (her şeyi okumak ve başka her şeyi dışlayarak sadece çalışmaya odaklanmak) ona faydadan çok zarar getirdi.



Şekil 5.3 Catherine'in mükemmeliyetçiliğini ne devam ettiriyor?

Kendi diyagramınızı çizmek

Kendi mükemmeliyetçiliğinizin nasıl devam ettiğini gösteren döngüyü çizmek kolay değildir. Mükemmeliyetçi insanların hiçbiri birbirinin eşi değildir. Bir kişinin mükemme-

liyetçiliğini korku devam ettiriyor olabilir. Belki siz başarısızlıktan korkmuyorsunuz, sizin mükemmeliyetçiliğinizi sürdüren güçlü etken, insanın tam potansiyeline ulaşmak için çabalaması ve kendini zorlamasının etik değeri olabilir. Mükemmeliyetçilik olarak sayılıp sayılmadığından emin olmadığınız şeyler olabilir – ayrıca diyagramınızda okların nereye yerleştirilmesi gerektiğini bilemediğiniz zamanlar da kesinlikle olacaktır! Bilişsel davranış terapisi dünyasına hoş geldiniz. *Önemli değil.* Bu işte kesin bir doğru veya yanlış yoktur – diyagramı çizmek sadece mükemmeliyetçilik döngüsünü kırabilmek için onu anlamaya yönelik ilk denemeden ibarettir.

Çalışma Tablosu 5.1'de listelenen sekiz soru, kendi diyagramınıza başlamanıza yardımcı olabilir. Üzerine çizebileceğiniz boş bir kâğıt alın ve okuduğunuz örnekleri rehber alarak soruları takip edin.

Mükemmeliyetçiliğinizi neyin devam ettirdiğini gösteren diyagramı çizdikten sonra, bir süre durup buna verdiğiniz tepki üzerinde düşünün. Size anlamlı geliyor mu? Nasıl hissediyorsunuz? Değişimle ilgili görüşleriniz neler? Değişim hakkında çekimser hissediyor olabilirsiniz, bu durum, değişimin artı ve eksilerini değerlendireceğimiz bir sonraki bölümde ele alınacaktır. Ancak değişimin mümkün olduğuna ve harika ödüller getirebileceğine güvenin: Hastalarımız değişimi kurallar, düzenlemeler, başarısızlık ve stresten oluşan kendi iç hapishanelerinden özgürleşmeye benzetirler. Sizi bir denemeye teşvik etmek istiyoruz, değişim için en iyi motivasyon kaynağının değişimin kendisi olduğuna inanıyoruz. Bir kere farklı bir şeyi denediğinizde özgürlük ve esneklik kazanacaksınız, sorununuzun farklı yönleri arasındaki bağlantılar bu değişimlerin hızla yayılmasını sağlayacaktır. Elbette bu kolay değildir – ancak mükemmeliyetçilikle birlikte yaşamak da kolay değildir.

ÇALIŞMA TABLOSU 5.1: MÜKEMMELİYETÇİLİĞİNİZİN NASIL SÜRDÜĞÜNÜ GÖSTEREN DİYAGRAMI ÇİZMENİZE YARDIMCI OLACAK SORULAR

1. Kendinizle ilgili olarak düşündükleriniz, hissettikleriniz veya yargılarınız başarıya veya çabaya bağlı mı? Bunlara aşırı bağlı mı? Yüksek standartlara ulaşmadığınızda veya onlar için çabalamadığınızda bir *insan* olarak kendinizi kötü hisseder misiniz? Öyleyse bu, mükemmeliyetçiliğinizi sürdüren bir etken olabilir ve diyagramın en üstüne konabilir.
2. Aşırı derecede yüksek standartlarınız var mı? Varsa bu diyagramda bulunmalıdır, zira bu zorlayıcı standartların kendinizi nasıl çaba ve başarıya dayalı olarak yargıladığınızdan doğmuş olması mümkündür. Bu, yukarıdaki ilk noktanın altına yerleştirilebilir ve ikisi aşağıya bakan bir okla birleştirilebilir.
3. Yüksek standartlarınıza ulaşmanıza yardım etmek için kurallarınız var mı? Varsa en bariz birkaçını listeleyin ve diyagramda 'yüksek standartlar'ın altına yerleştirin.
4. "Ya hep ya hiç" yaklaşımı nedeniyle sıklıkla standartlarınızı yakalamadığınızı düşünüyor ve bunun sonucunda kendinizi başarısız olarak nitelendiriyor musunuz? Öyleyse bunu yakın tarihli bir örnekle birlikte diyagrama yerleştirin.
5. Başarısızlık olarak algıladığınız durumlara tepki olarak kendinizi eleştirir misiniz? Öyleyse bunu da yine örneklerle birlikte diyagrama ekleyin.
6. Kaçınma, erteleme, tekrarlanan kontroller, aşırı detaycı veya aşırı titiz olmak ve aynı anda birden fazla işi yapmak gibi "amaca hizmet etmeyen" davranış örneklerini diyagramınıza ekleyin ve bunlara neyin neden olduğunu düşünün. Standartlara ulaşamamak mı? Özeleştiri mi? Gerginlik, moral bozukluğu veya stres mi? Bulduğunuz yanıtları diyagrama ekleyin.

7. Gerginlik, moral bozukluğu ve stresin mükemmeliyetçilik döngüsüne nasıl katkıda bulunduğunu düşünün. Bunları da diyagrama ekleyin.

8. Bazen standartlarınıza ulaştığınızı hissediyorsanız bunu yakın tarihli bir örnekle diyagrama yansıtın (Şekil 4.1'de olduğu gibi). Böyle bir başarıya nasıl tepki verdiğinizi, bu duyguların ne kadar sürdüğünü ve başarılarınızı küçümseyip küçümsemediğinizi düşünün. Bütün bu özellikler diyagramınızda bulunmalıdır.

ALINACAK DERSLER

- Mükemmeliyetçiliğinizi neyin devam ettirdiğine odaklanarak değişmeye başlayabilirsiniz.
- Mükemmeliyetçiliğinizi sürdüren döngünün çeşitli parçalarını çizmek, yapmanız gereken değişikliklerin neler olduğunu bilmenin ilk adımıdır.
- Mükemmeliyetçiliğinizi ve onu neyin devam ettirdiğini anlamakta 'doğru' veya 'yanlış' yoktur. Çizdiğiniz diyagramın sizin için anlam ifade etmesi önemli olan tek şeydir.

6

Değişimin bedelleri

Bu kitabı okuyor olmanız, bir yanınızın mükemmeliyetçiliğinizi değiştirmeyi düşündüğünü göstermektedir. Amacınızın mükemmeliyetçiliğin iyi yönlerini korurken hayatınızdaki olumsuz etkilerini azaltmak olduğu tahmin edilebilir. Değişim yaşamınızın iyi yönde gelişeceği anlamına gelse de uzun süredir devam eden alışkanlıkları ve davranış kalıplarını değiştirmeye karar vermek kolay değildir. Ancak bu alışkanlık ve kalıplar aynı zamanda hayatınızda zararlı sonuçlar doğurmaktadır, nitekim bunların bir kısmını Bölüm 2'de özetledik. Dolayısıyla insanlar değişim fikrine karmaşık duygularla yaklaşırlar – bir taraftan değişimin sonuçlarından korkarken diğer yandan da değişimin getireceği yararları isterler. Bu bölümün amacı bu karışık duyguları keşfetmenize ve değişim yolculuğuna çıkmadan önce bedelini hesaplamanıza yardımcı olmaktır.

Değişime hazır mısınız?

Kendinize sormanız gereken ilk soru şudur: Mükemmeliyetçiliğin hayatınıza olan etkisini değiştirmek sizin için ne kadar önemli? Bunu Çalışma Tablosu 6.1'in ilk kısmını doldurarak öğrenebilirsiniz. Eğer değişiklik yapmanın sizin için çok önemli olmadığı ortaya çıkarsa, mükemmeliyetçiliğiniz üzerinde çalışmaya başlamak için bugünün doğru zaman olup olmadığını kendinize sormanız yerinde olabilir.

Kendinize soracağınız ikinci soru ise şudur: Mükemmeliyetçiliğin hayatınıza olan etkisini değiştirebileceğinize ne kadar güveniyorsunuz? Çalışma Tablosu 6.1'in ikinci kısmı bu soruyu yanıtlamanıza yardım edecektir. Bazen değişim kişi için çok önemli olduğu halde, bu değişimi gerçekleştirebileceklerine olan inançları zayıfsa değişmeyi denemek onlar için zor olabilir.

Değişimin önemi

Değişimin sizin için neden önemli olduğunu düşünmek için biraz zaman ayırın. Çalışma Tablosu 6.2'yi doldurarak, her şeyin şimdiki gibi devam etmesinin ve mükemmeliyetçiliğin hayatınız üzerindeki mevcut etkilerinin sürmesinin artı ve eksilerini değerlendirin.

Öncelikle, her şeyin aynı şekilde kalmasının avantajlarını "Mükemmeliyetçiliğimi değiştirmemenin avantajları" başlıklı tabloda listeleyin. Sonra, mükemmeliyetçiliğinizi değiştirmenin avantajlarını düşünün ve bunları sol alttaki tabloya, başlığın altına yazın. Şimdi, soruyu bir de öbür türlü ele alın. Mükemmeliyetçiliğinizi değiştirmemenin dezavantajları nelerdir ve mükemmeliyetçiliğinizi değiştirmenin dezavantajları nelerdir? Bunları da uygun başlıkların altına, sağdaki tabloların içine yazın.

Bu egzersizi yaparken, Bölüm 2'yi tekrar okumak, hayatınızdaki tüm dezavantajları görmenize yardım edebilir.

Çalışma Tablosu 6.2'yi doldurmak sizi zorluyorsa endişe etmeyin. İnsanlar uzun süredir zararlı bir davranışla yaşadıklarında değişimin avantajlarını ve dezavantajlarını düşünmekte zorlanabilirler. Sorulara başka bir perspektiften – örneğin, başka bir insanın gözünden – bakmak faydalı olabilir. Size yakın olan ve size değer veren bir kişiyi seçin – şimdi tablolara geri dönün ve her başlığı bu kişinin gözüyle yeniden değerlendirin. Aynı kalmakta ve değişmekte sizin için hangi fayda ve zararları görürler?

ÇALIŞMA TABLOSU 6.1: MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ DEĞİŞTİRMENİN ÖNEMİNİN VE DEĞİŞİMİ GERÇEKLEŞTİREBİLECEĞİNİZE OLAN İNANCINIZIN DEĞERLENDİRMESİ

Öncelikle mükemmeliyetçiliği değiştirmenin önemini, 0'dan 10'a işaretlenmiş bir ölçek üzerinden değerlendirin, 0 hiç önemli değil, 10 ise son derece önemli anlamındadır. Kendinize 10 üzerinden kaç puan verirsiniz? Uygun sayıyı daire içine alın.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Şimdi kendinize aşağıdaki soruları sorun:

(1) Puan 0 değilse, neden değil? Değişimin sizin için 0'dan daha önemli olmasının nedenleri nelerdir?

(2) Eğer puan 10 değilse, neden değil? Ne olsa bu puan daha yüksek olurdu? Eğer puan daha yüksek olsaydı kendinizle ilgili neyi fark ederdiniz? Daha yüksek puan için hangi kaynakları kullanmanız gerekirdi? Hayatınızdaki hangi kişiler buraya varmanıza yardımcı olabilir?

Şimdi ölçeğin değişebileceğinize olan inancınızın seviyesini gösterdiğini düşünün, 0 ise hiç inancınız yok, 10 ise değişebileceğinize tamamen güveniyorsunuz. Kendinize 10 üzerinden kaç puan vereceğinizi kararlaştırın ve o sayıyı daire içine alın.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Şimdi kendinize aşağıdaki soruları sorun:

(3) Puan 0 değilse, neden değil? Değişebilme becerinize olan inancınızın 0'dan yüksek olmasının nedenleri nelerdir?

(4) Eğer puan 10 değilse, neden değil? Ne olsa bu puan daha yüksek olurdu? Eğer puan daha yüksek olsaydı kendinizle ilgili neyi fark ederdiniz? Daha yüksek puan için hangi kaynakları kullanmanız gerekirdi? Hayatınızdaki hangi kişiler buraya varmanıza yardımcı olabilir?

ÇALIŞMA TABLOSU 6.2: MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ DEĞİŞTİRMENİN ARTI VE EKSİLERİ

Mükemmeliyetçiliğimi değiştirmemenin avantajları	Mükemmeliyetçiliğimi değiştirmemenin dezavantajları
Mükemmeliyetçiliğimi değiştirmenin avantajları	Mükemmeliyetçiliğimi değiştirmenin dezavantajları

Bu düşünceleri tablolara ekleyin. Yardım edecekse bu soruları bu kişiye gerçekten sormayı da deneyebilirsiniz. Diğerlerinin mükemmeliyetçiliğin sizin hayatınız üzerindeki yıkıcı etkileriyle ilgili fark ettiği şeyler sizi şaşırtabilir.

Artı ve eksileri düşünmeye yardım edebilecek bir başka perspektif de gelecekte hayatınızın değişim olmadığında ve olduğunda nasıl görüneceğini hayal etmektir. Şu anda değişiklik yapmak zor gelebilir: Belki "daha iyi bir zaman"ı beklemenin daha iyi olacağını hissediyorsunuzdur. Ancak, değişmediğiniz takdirde geleceğin nasıl görüneceğini düşünürseniz, bu bazen değişme ihtiyacının daha acil olarak öne çıkmasına neden olabilir. Çalışma Tablosu 6.3'teki ilk tabloya bakın ve mükemmeliyetçiliğiniz değişmezse bugünden bir yıl sonra hayatınızın çeşitli alanlarında neler olacağını düşünün. Aklınıza gelen düşünceleri olduğu gibi yazın. Şimdi aynı şeyi bir sonraki tablo için de yapın; hayatınızın bu alanlarının, mükemmeliyetçiliğin hayatınız üzerindeki etkisi azalırsa nasıl görüneceğini düşünün ve yazın.

Şimdiye kadarki üç çalışma tablosunda yazdığınız her şeyi göz önüne alarak aşağıdaki soruları yanıtlayın:

- Yaşamınızda mükemmeliyetçiliği azaltmakla ilgili sizi en çok korkutan nedir?
- Yaşamınızda mükemmeliyetçiliği azaltmak için en geçerli nedenler nelerdir?

Değişim becerinize duyduğunuz güven

Bazı kişilerin mükemmeliyetçilikten vazgeçmelerini zorlaştıran esas korku, hayatlarının mükemmeliyetçilik olmadan eskisi kadar düzgün işlemeyeceği korkusudur. Eğer özdeğerinizi yüksek standartları yakalama becerinize dayanarak ölçüyorsanız,

ÇALIŞMA TABLOSU 6.3: MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN UZUN VADELİ FAYDALARI VE BEDELLERİ

Bir yıl sonra ... hala mükemmeliyetçiyim	
Yaşam alanı	*Bu alanda neler olmuş olur?*
Sosyal hayatım	
İşim/eğitimim	
Mali durumum	
Duygusal sağlığım	
Eşimle ilişkim	
Çocuklarımla ilişkilerim	
Yakın arkadaşlarımla ilişkilerim	
Ebeveynlerim/kardeşlerimle ilişkilerim	
Topluma katkım	
Spiritüel yaşamım	
Diğer (lütfen belirtiniz)	
Bir yıl sonra ... artık mükemmeliyetçi değilim	
Yaşam alanı	*Bu alanda neler olmuş olur?*
Sosyal hayatım	
İşim/eğitimim	
Mali durumum	
Duygusal sağlığım	
Eşimle ilişkim	
Çocuklarımla ilişkilerim	
Yakın arkadaşlarımla ilişkilerim	
Ebeveynlerim/kardeşlerimle ilişkilerim	
Topluma katkım	
Spiritüel yaşamım	
Diğer (lütfen belirtiniz)	

değişim sürecinin sizi Amazon ormanının ortasında rehbersiz ve pusulasız kalmış kadar kaybolmuş hissettireceğini düşünebilirsiniz. Hayatta olmaz! Değerli olduğunuzu nasıl bileceksiniz? Kendinizi bir insan olarak nasıl değerlendireceksiniz? Yaşamınızı mükemmeliyetçilik olmadan yürütebileceğinize olan inancınız zayıf olabilir. Gloria'nın aşağıdaki hikâyesini inceleyin ve buradaki sorunların sizin için de geçerli olup olmadığını değerlendirin.

Gloria: Mükemmeliyetçilik onun yaşamında neyi başarıyordu?

Gloria üniversite ikinci sınıfta okuyordu ve akademik başarı konusunda daima yüksek standartlara sahipti. Bu lisenin son sınıfında onun için sorun yaratmıştı, zira "mükemmel" olduğuna inanmadığı herhangi bir ödevi teslim etmekte tereddüt ediyordu. Bu tereddüt, çalışması kusursuz olmazsa öğretmeninin onunla ilgili ne düşüneceği endişesinden kaynaklanıyordu. Gloria öğretmeninin kendisine artık saygı duymayacağından ve onu zaman harcamaya değmeyecek bir öğrenci olarak göreceğinden korkuyordu. Aynı zamanda eğer kusursuzun altında bir iş çıkarır ve sadece "yeterince iyi" ödevler teslim ederse kendisini yüzüstü bırakmış olacağını, ikinci sınıf bir insan haline geleceğini hissediyordu. Ne mutlu ki, o zaman bu korkularını öğretmeniyle konuşma imkânı olmuş ve öğretmeni Gloria'ya henüz not verilmeye layık görmediği ödevleri teslim etmek konusunda yardım etmişti. Gloria bu ödevleri henüz tamamlanmamış ve kaba olarak nitelendirse de her birinden yüksek notlar almıştı. Üniversiteye başladığında da Gloria aynı sorunlarla karşılaştı ancak başkalarıyla bu konuda konuşamadı. Diğerleri onun söylediklerini yetersiz bulur ve başarısız biri olduğunu düşünürler kaygısıyla etüt saatlerine ve çalışma gruplarına katılmayı bıraktı. Aynı sorunlar idari asistan olarak çalıştığı yarı zamanlı işin-

de de Gloria'yı zorlamaya başladı. Mükemmelin altında iş çıkarmanın onun ne kadar yetersiz bir kişi olduğunu göstereceğinden korktuğu için bazı görevleri tamamlamaktan kaçınıyordu. Mükemmeliyetçiliğinin bedeli Gloria'nın üniversite derslerinde başarısız olması ve yarı-zamanlı işini kaybetme tehlikesi bulunması olsa da Gloria hala ders ve iş alanlarındaki mükemmeliyetçiliğini değiştirirse ikinci sınıf bir insana dönüşeceğinden korkuyor.

Değişimle ilgili güveninizi arttırmanın ve kendinizi iyi hissetmenizin tek yolunun yüksek standartlara ulaşmak olmasından kurtulmanın bir yolu, kendinizi hayatın sadece bir ya da iki değil, pek çok farklı alanında sunabileceği şeyler olan bir insan olarak tanımlamaktır. Ayrıca, bu alanlarda ne başarmak istediğinizden ziyade kim *olmak* istediğinize odaklanmayı tercih edebilirsiniz. Çalışma Tablosu 6.4'te daha önce ele aldığınız alanları görebilirsiniz. Bu alanların her birinde kim olmayı ve ne yapmayı istediğinizi düşünün. Sadece bir veya iki alanda kusursuzluk için çabalamak yerine bu alanların hepsini zenginleştirmeye başlarsanız hayatınız ne yönlerden farklı görünür?

Bir insan olarak kendinize dair değerlendirmenizi hayatın çeşitli alanlarına yaymanın getirdiği bir büyük avantaj da artık tüm yumurtalarınızı tek bir sepete koymamanızdır. Eğer kendinizi hayatınızın sadece birkaç alanı üzerinden değerlendiriyorsanız, bu alanlarda başarılı olmadığınızda kendinizi acımasızca yargılarsınız. Eğer yumurtalarınızı farklı sepetlere dağıtırsanız, bir alanda işler yolunda gitmediğinde, başka bir alanda bir şeylerin iyi gitmesi veya sizin hayatınızın başka bir kısmından memnun olmanız mümkündür.

Çalışma Tablosu 6.4'te yazdığınız bilgileri, performansınızı yeterli görmediğiniz tek bir iş parçasına dayanarak kendinizi yargılamak yerine, geriye bir adım atıp bir insan olarak kim olduğunuzun büyük resmini görmek için kullanabilirsiniz.

ÇALIŞMA TABLOSU 6.4: YAŞAMIN FARKLI ALANLARINDA OLMAK İSTEDİĞİNİZ KİŞİ HALİNE GELMEK

Yaşam alanı	*Bu alanda kim olmak istiyorsun? Bu alanda ne yapmak istiyorsun?*
Sosyal hayatım	
İşim/eğitimim	
Mali durumum	
Duygusal sağlığım	
Eşimle ilişkim	
Çocuklarımla ilişkilerim	
Yakın arkadaşlarımla ilişkilerim	
Ebeveynlerim/kardeşlerimle ilişkilerim	
Topluma katkım	
Spiritüel yaşamım	
Değerli uğraşlarım ve hobilerim	
Formum, fiziksel ve beslenme sağlığım	
Diğer (lütfen belirtiniz)	

Bu bölümü okurken/çalışırken epeyce düşündünüz. Şimdi son bir adım kaldı! Bölümün başındaki 'önem' ve 'güven' ölçeklerine geri dönün (Çalışma Tablosu 6.1). Şimdi kendinizi nerede görüyorsunuz? Puanlarınız değişti mi? Değiştiyse, bunları değiştirmenize ne neden oldu? Bunları hayatınıza önemli bir destek olduğuna inandığınız başka bir kişiyle tartışmak faydalı olabilir.

Hala bazı şüpheleriniz olsa dahi, bu kitaptaki fikirleri tüm kalbinizle bir denemenizi tavsiye ederiz. Kısa sürede değişimin farkına varacaksınız ve performansınızda büyük bir düşüş olmadan özgürlük ve esneklik kazandığınızı göreceksiniz. Bu değişikliklerin yararlı olduğunu ve yaşam kalitenizi arttırdığını bir defa gördüğünüzde, daha fazla değişim için yolculuğa devam edip etmeyeceğiniz kararını sağlıklı bir şekilde verebileceksiniz.

ALINACAK DERSLER

- Mükemmeliyetçiliği değiştirmek kolay değildir, zira değişimin avantajları olsa da dezavantajları ve değişime dair korkular da bulunabilir.
- Bazen değişimi denemenin önündeki en büyük engel, yaşamınızın bazı alanlarında yüksek standartları yakalamadığınızda 'ikinci sınıf' bir insan haline gelme korkusudur.
- Geri adım atıp yaşamınızı bir bütün olarak görmek, yaşamın tüm alanlarında olmak istediğiniz insanı ve yapmak istediklerinizi düşünmek yardımcı olabilir.

7

Mükemmeliyetçiliği aşmak için özel teknikler

Kararsızlık konusunu henüz ele almadık, ancak mükemmeliyetçiyseniz, çaba ve başarıya fazlasıyla ağırlık verdiğiniz için muhtemelen kararsızlık da peşinizi bırakmıyordur. Bir miktar kararsızlık normaldir (bkz. Bölüm 7.3'teki 'Anketler') – aslında, kitabın bu bölümünü nasıl yapılandıracağımız konusunda biz de kararsız kaldık. Sonunda bu bölümü 9 'alt-bölüm'e ayırdık – her kısım mükemmeliyetçiliği ele alırken kullanacağınız alet çantası için farklı aletler içeriyor. Hepsinin amacı aynı: Sizin durumunuzun gerçekte nasıl olduğuyla ilgili bilgi toplamaktır. Standartlarınıza ulaşmak için ne kadar çalışmanız gerekiyor? Başarısızlığa verdiğiniz duygusal tepki nedir? Başka kişiler aynı görevi nasıl görüyor? X yaparsanız veya Y yapmazsanız aslında ne olur?

İlk işimiz sorunlu alanları belirlemektir (Bölüm 7.1). İkinci adım mükemmeliyetçiliğinizi ele almak için ihtiyacınız olan bilgilerle kendinizi donatmaktır (Bölüm 7.2). 7.3'ten 7.8'e kadar olan yerler 'alet çantası'nın temel aletlerini sağlar ve değişmenize yardımcı olacak yöntemleri içerir (yara bantları bu kısımlar içinde bulunmaktadır!). Tüm aletler diğerleriyle uyumludur ve muhtemelen birkaç tanesini bir arada kullanmanız gerekecektir.

7.1 Başlangıç: Sorunlu alanları belirlemek

Mükemmeliyetçiliği aşmanın ilk adımı, bunun yaşamınızda sorun yarattığı alanları belirlemektir. Bunun için bu bölümdeki çalışma tablolarını doldurarak mükemmeliyetçiliğinizi takip etmeniz gerekir. Bu çalışma, mükemmeliyetçiliğin yaşamınızı nasıl etkilediğini ve mükemmeliyetçiliği aşmak için hedef almanız gereken alanları anlamanızı sağlayacaktır.

Terapide insanlar genellikle başta sorunlarının bir güncesini tutma fikrine sıcak bakmazlar. Bunun çok fazla zaman alacağını, her şeyi kaydetmeyi unutacaklarını, sorunlarıyla yüz yüze gelmenin fazlasıyla yıkıcı olacağını veya bu sorunları kaydetmenin onları utandıracağını söylerler. Bu endişeler anlaşılabilir olmakla birlikte, aslında kişiler bir defa kayıt tutmaya başladıklarında bunun fazla zaman almadığını, (tabloları taşıdıkları çanta gibi kolay ulaşılabilir bir yerde tutarlarsa) tabloları doldurmayı hatırladıklarını ve sorunlarını kaydetmekle aşırı bir utanç yaşamadan başa çıkabildiklerini görürler. Sorunlarınızı kaydetmenin bu kadar önemli olmasının bir nedeni şudur: Herhangi bir sorunlu davranışı kaydetme sürecinin – basit bir eylem olan yazma işinin – davranışın azalmasına kendi başına yardım ettiğini biliyoruz. Bunun nedeni, sorunlarımızı takip ve kayıt etmenin onları anlamamıza yardım etmesi ve onların üstesinden nasıl geleceğimiz yolunda bize bir yön duygusu vermesidir.

Mükemmeliyetçilik alanlarınızı belirlemek

Hayatınızın her alanında yüksek standartlar uygulamak mümkündür. Sizin mükemmeliyetçiliğinizin özellikle sorun yarattığı alanları belirlemeye yardım etmesi için Tablo 7.1.1'deki örnekleri okuyun.

Tablo 7.1.1 Mükemmeliyetçilik alanı örnekleri ile tipik düşünce ve davranışlar

Mükemmeliyetçilik alanı	*Düşünceler*	*Davranışlar*
Beslenme	Yağlı yiyecekler yememeliyim	Beslenmeyi kısıtlar
Vücut şekli	İyi görünmek için 36 beden olmalıyım	Beslenmeyi kısıtlar, egzersizi arttırır
Kilo	Benim ideal kilom 50'dir	Beslenmeyi kısıtlar, egzersizi arttırır
Sosyal performans	Komik ve zeki görünmeliyim	Fıkra ve hikâyeleri anlatma provası yapar
Kilitleri, ev aletlerini kontrol etmek	Yüzde 100 emin olmalıyım	Tekrar tekrar kontrol eder
Eşyaları düzenlemek	Eşyalar kusursuz düzende olmalıdır	Her gün eşyaları düzenler ve yerleştirir
Organizasyon	Organize olmak için listeler gereklidir	Uzun listeler yapar
Ev temizliği	Evim daima temiz olmalıdır	Aşırı sık ve detaylı temizlik yapar
Görünüm	Mükemmel görünmeliyim	Daime ütülü giysiler giyer ve makyajlıdır
Hijyen	Ellerim mükemmel temizlikte olmalıdır	Ellerini tekrar tekrar yıkar
Sanatsal performans	Üstün sanat eserleri üretmeliyim	Resimleri tekrar yapar

Müzik performansı	Hiçbir yanlış nota çalmamalıyım	Konsere çıkmaktan kaçınır
Sportif performans	En iyi performansımı göstermek için daha çok antrenman yapmalıyım	Antrenörün tavsiye ettiğinden daha ağır antrenman yapar
Akademik performans	Her zaman yüzde 80'in üstünde not almalıyım	Ödevleri gözden geçirmeye saatlerini verir
İş performansı	İşte harika olmalıyım	Günde 12 saat çalışır
Özel ilişkiler	Kusursuz partneri bulmalıyım	Çok sayıda kişiyle görüşür ve algıladığı hatalar nedeniyle sıklıkla partnerlerinden ayrılır
Ebeveynlik	İyi anneler çocuklarına bakar	Çocukları bakıcıya bırakmaz
Sağlık ve form	Her gün egzersiz yapmalıyım	Günlük egzersizini yapmazsa kendisini eleştirir
Misafirperverlik	İyi bir ev sahibi mükemmel yemekler hazırlar	Tüm hafta sonunu bir yemeği planlamak ve hazırlamakla geçirir

Örnekleri okudunuz, şimdi Çalışma Tablosu 7.1.1'i kullanarak geçtiğimiz ay içinde yüksek standartlar uyguladığınızı düşündüğünüz alanlarla ilgili notlar alın. Bu alanları belirlemekte size yardımcı olacak anahtar, üstün başarı elde etmeniz gerektiğini

ÇALIŞMA TABLOSU 7.1.1: HANGİ MÜKEMMELİYETÇİLİK ALANLARI BENİM İÇİN GEÇERLİ?

Adım 1: Mükemmeliyetçi olduğumuzu düşündüğümüz alanları işaretleyelim.
Adım 2: Bu alanla (düşünceyle) ilgili olarak aklınızdan ne geçiyor?
Adım 3: Bu alandaki mükemmeliyetçiliğe karşılık olarak ne yapıyorsunuz?

Mükemmeliyetçilik alanı	*Düşünceler*	*Davranışlar*
Beslenme		
Vücut şekli		
Kilo		
Sosyal performans		
Kilitleri, ev aletlerini kontrol etmek		
Eşyaları düzenlemek		
Organizasyon		
Ev temizliği		
Görünüm		
Hijyen		
Sanatsal performans		
Müzik performansı		
Sportif performans		
Akademik performans		
İş performansı		
Özel ilişkiler		
Ebeveynlik		
Sağlık ve form		
Misafirperverlik		

Çalışma Tablosu 7.1.1 üzerine düşünceler
Bu tabloyu doldurduğunuzda mükemmeliyetçiliğinizle ilgili ne öğrendiniz?

düşündüğünüz, her şeyin tam anlamıyla doğru olması gereken veya mükemmelin altında bir seviyede performans gösterirseniz çok endişelendiğiniz alanlara odaklanmaktır. Çalışma tablosunda izlenecek üç adım vardır: Birincisi sizin için geçerli alanları belirlemek, sonra bu alanların her birinde sizin düşünceleriniz ve davranışlarınız üzerinde durmak. Eğer listelenmemiş bir alanda mükemmeliyetçiyseniz, boş bir kâğıt ekleyin ve aynı süreci izleyin.

Bu çalışma tablosunu doldurmak, mükemmeliyetçilik alanlarınızla ilgili anlayışınızı geliştirmenize yardımcı olacaktır. Mükemmeliyetçiliğin yaşamınızın pek çok alanını etkilediğini görmek sizi şaşırttı mı? Mükemmeliyetçilikten etkilendiğini düşündüğünüz listelenmemiş başka alanlar var mıydı?

Mükemmeliyetçilik alanlarınızı takip etmek

Artık hangi alanlarda mükemmeliyetçi olduğunuzu belirlediğinize göre bir sonraki adım bu alanları takip etmektir. Takip etmekten kastımız, mükemmeliyetçi olduğunuz zamanları kaydetmektir; bunun yanı sıra belirli bir alanda yüksek standartlar koyduğunuz veya standartları yakalamadığınız için kendinizi eleştirdiğiniz zamanları da kaydedebilirsiniz. Kendinizi takibe başlamadan önce takiple ilgili Tablo 7.1.2'de belirtilen temel hususları göz önüne almanız yararlı olacaktır.

Tablo 7.1.2 Kendinizi takip etmekle ilgili temel hususlar

- Kendinizi takip etmek (öz-takip) mükemmeliyetçiliği aşmanın ilk adımıdır ve değişmenize yardım edecek bir araç olabilir
- Olayı sonra değil de anında kaydederseniz öz-takip daha etkili olur
- Öz-takip mükemmeliyetçiliğiniz hakkında perspektif kazanmanızı ve daha objektif olmanızı sağlayabilir, zira yazmak sorunlarımıza uzaktan bakmamıza yardım eder
- İlk defa öz-takibe başlamadan önce tereddüt etmeniz normaldir, ancak takip etmek genellikle tahmininizden daha kolay olacaktır
- Öz-takip tablolarını elinizin altında tutmanız (el çantasında vb.) olayları, düşünce ve duygularınızı hemen o anda kaydetmenizi kolaylaştıracaktır
- Yolunuza çıkabilecek ve öz-takibinizi durdurabilecek tüm engelleri bir düşünün. Bunlar pratik (ör. yanınızda kalem olmaması) veya duygusal (ör. sorunla yüzleşmek çok güçtür ve onu yazmak kendinizi daha kötü hissettirebilir) olabilir. Bu sıkıntıların üstesinden nasıl gelebilirsiniz? (Bu konuda daha ilerde bazı önerilerimiz olacak.)

Mükemmeliyetçiliğinizi takip etmek neden önemlidir?

Anksiyete, depresyon ve beslenme bozukluklarının tedavi süreçlerinden biliyoruz ki, öz-takip değişim sürecinin son derece önemli bir parçasıdır. Pek çok farklı işlevi bulunur. Öncelikle sıkıntınızın gerçek boyutlarını fark etmenizi sağlar. Mükemmeliyetçi insanlar genellikle mükemmeliyetçiliğin – ve ilgili düşünce, duygu ve davranışların – hayatlarının ne kadar büyük bir kısmını etkilediğini gördüklerinde şaşırırlar. Öz-takip aynı zamanda kendinizi mükemmeliyetçilikle bağlantılı bu düşünce, duygu ve davranışlardan uzaklaştırabilmenizi sağlar. Bu mesafeyi sağlayarak düşünce, duygu ve davranışlarınıza mükemmeliyetçiliğinizin batağına saplanmadan daha objektif şekilde bakabilmek size değişiklik yapma özgürlüğünü kazandırır. Öz-takibin bir başka önemli işlevi de mükemmeliyetçiliğinizdeki kalıpları görmenizi ve bunun sonucunda mükemmeliyetçilikle ilgili şu anda otomatik olarak yaptığınız bazı şeyler hakkında durup düşünmenizi sağlamaktır.

Öz-takiple ilgili engellerin üstesinden gelmek

Takip sürecinin engellerini aşmanızı sağlayacak pratik çözümler düşünün. Örneğin, kayıtlarınızı incelemek için her gün belirli bir saat ayırabilirsiniz ya da ajandanızda veya cep telefonunuzda takip tablolarınıza kayıtlarınızı işlemek için bir hatırlatma alarmı kurabilirsiniz. Temel takip tablosu, onu nasıl doldurabileceğinize ilişkin bir örnek ile birlikte Çalışma Tablosu 7.1.2'dedir. Öz-takiple ilgili duygusal güçlükler zorlayıcı olabilir, ancak mükemmeliyetçiliğinizi değiştirmenin temel prensibini ne kadar erken kavrarsanız o kadar iyidir: *İnançlarınızı sınayın.* Mükemmeliyetçiliğinizi kâğıt üzerinde yazıya dökülmüş olarak görmenin sizi çok üzeceğini düşünüyor olabilirsiniz. Bu gerçekten oluyor mu? Tahmin ettiğiniz kadar üzülüyor musunuz? Üzüntünüz ne kadar sürüyor? Kurallarınız ve katılığınızdan kurtulmak istemenizin nedenlerini ve farklı bir şey denemenin avantajlarını kendinize hatırlatarak motivasyonunuzu yükseltin. Bu kitabı esnek bir şekilde kullanın – örneğin, 7.4 bölümünden bir davranış deneyi ile öz-takip sürecini birleştirin.

Mükemmeliyetçiliğinizde birtakım kalıplar gözlediniz mi? Örneğin, hafta boyunca aynı mükemmeliyetçilik alanlarını mı gördünüz yoksa alanlar değişiklik mi gösterdi? Hafta boyunca benzer düşünce ve davranışlarınız oldu mu? Mükemmeliyetçilikle ilgili düşünce ve davranışlarınızın duygularınız üzerindeki etkisi neydi? Düşünce ve davranışların olumsuz duygulara yol açtığını fark ettiniz mi? Sadece mükemmeliyetçilik alanlarınızı genel olarak takip ederek, mükemmeliyetçilikle ilgili kendi özel sıkıntılarınızı belirlemeye başlamanız muhtemeldir. Çalışma Tablosu 7.1.2'deki gibi mükemmeliyetçilik alanlarınızın kaydını tutmak sorunu anlamak için çok etkili bir adımdır.

Özgün mükemmeliyetçilik davranışlarının takibi

Yukarıda anlatılan genel takibin yanı sıra, mükemmeliyetçilikle ilgili kendi özgün davranışlarınızın kaydını tutmanız da faydalı olabilir.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.1.2: MÜKEMMELİYETÇİLİK ALANLARI İÇİN ÖZ-TAKİP

Gelecek hafta boyunca, mükemmeliyetçiliğinizin sorun yarattığı zamanları belirleyin.
Adım 1: Hem *mükemmeliyetçilik alanını* hem de *belirli olayı* kaydedin.
Adım 2: Düşüncelerinizi kaydedin. Kendinize 'Aklımdan geçenler neydi?' sorusunu sorun. Kaydettiğiniz düşünceye ne kadar inandığınızı not alın: %0 – hiç inanmıyorum; %100- tamamen inanıyorum.
Adım 3: Davranışlarınızı kaydedin. Neler yaptınız?
Adım 4: Duygularınızı kaydedin. Örneğin: endişeli, üzgün, kızgın, utanmış, karamsar, korkmuş, mahcup, tedirgin, mutlu, hayal kırıklığına uğramış, heyecanlı. Duygularınızın şiddetini not alın: %0 hiç duygu yok; %100 en güçlü duygu seviyesi.

Mükemmeliyetçilik alanı ve olay	*Mükemmeliyetçi düşünceler*	*Mükemmeliyetçi davranışlar*	*Duygular (0-100 arasında puanlayın)*
İş, bir iş arkadaşına e-mail göndermek	Yazdığım e-mail kusursuz bir biçimde net, kısa ve öz olmalı yoksa beceriksiz görünürüm (%90)	Göndermeden önce tam olarak doğru olduğundan emin olana kadar e-maili kontrol etmek ve kelimeleri değiştirmek bir saatimi aldı	Endişeli (%75)

Çalışma Tablosu 7.1.2 üzerinde düşünceler:
Bu tabloyu doldurduğunuzda mükemmeliyetçiliğinizle ilgili ne öğrendiniz?

Bölüm 2'de mükemmeliyetçiliğin nasıl kaçınma, erteleme, performans kontrolü ve amaca hizmet etmeyen zararlı davranışlara yol açabildiğini özetledik. Bu davranışları takip etmek ve anlamak önemlidir, zira bu davranışlar mükemmeliyetçiliğin devam etmesinin temel nedenleri arasındadır. Dolayısıyla kendi özgün mükemmeliyetçi davranış kalıplarınızı anlamak, sorununuzun üstesinden gelmenin önemli bir adımıdır. Davranışlarla ilgili daha detaylı bilgi için Bölüm 2'ye geri dönebilirsiniz. Bu davranış tanımlarının bir özeti Tablo 7.1.3'te verilmiştir.

Tablo 7.1.3 Mükemmeliyetçilikle ilgili özgün davranış tanımları ve örnekleri

Davranış	*Tanım*	*Örnekler*
Kaçınma	Eylemden kaçınarak bir durumla ilgili endişeyi azaltmaya veya endişeden kaçmaya çalışma	Ödevleri veya iş raporlarını teslim etmemek Arkadaşlarını eve yemeğe davet etmemek Arkadaşlarla kahve içmeye çıkmamak Diğer sporcularla birlikte antrenmana çıkmamak
Erteleme	Eylemi ileri bir tarihe erteleyerek bir durumla ilgili endişeyi azaltmaya veya endişeden kaçmaya çalışma	Kompozisyon ödevini yazmayı teslim tarihinden önceki geceye kadar ertelemek Evi temizlemeyi ertelemek Günün acil raporlarına başlamayı erteleyip internette gezinmek
Performans kontrolü	Kişinin bir mükemmeliyetçilik alanındaki başarısını devamlı kontrol etmesi - aşağıdaki davranışları içerir	
	Test etme – performansı tekrar tekrar sınama	*Test etme* – yağ var mı diye vücudunu tekrar tekrar kontrol etmek; yazılan raporu tekrar tekrar okumak; konuştuktan sonra kendini ne kadar iyi ifade ettiğini irdelemek
	Kıyaslama– Kendini başkalarının performansıyla kıyaslama	*Kıyaslama*– Çalışılan saatleri iş arkadaşlarıyla kıyaslamak; notları diğer öğrencilerle kıyaslamak; kendi çekiciliğini başkalarıyla kıyaslamak; koşu hızını diğer atletlerle kıyaslamak
	Güvence aramak – başkalarından performansıyla ilgili kendini rahatlatmasını istemek	*Güvence aramak* – Patrona raporun iyi olup olmadığını tekrar tekrar sormak; yemekli davette yemekler için tekrar tekrar özür dilemek; iyi bir ebeveyn olup olmadığını eşine tekrar tekrar sormak
Amaca hizmet etmeyen davranış	Kişinin endişe duyduğu bir durumun etkisini azaltma veya bu etkiden korunma çabasının doğurduğu, ancak ters etki yaratan ve durumu daha da kötüleştiren davranışlar	İşe başlamadan önce daima listeler yapmak Çalışma gününün başında ve sonunda mutlaka kalemleri açmak Evden çıkmadan önce mutlaka makyaj yapmak Günlük çalışmaya başlamadan önce masadaki eşyaları düzenlemek Spor antrenmanına başlamadan önce her gün tam olarak aynı kahvaltıyı etmek

TEST (1)

Mükemmeliyetçilikle bağlantılı davranışların size sorun yarattığı alanları belirlemek için aşağıdaki testi doldurabilirsiniz. Ayrıca buradaki sorulardan geçerli gördüklerinizi anketinizde (bkz. Bölüm 7.3) de kullanabilirsiniz.

Aşağıdaki soruları bu ölçeği kullanarak yanıtlayınız:

1_asla, 2_nadiren, 3_bazen, 4_sıklıkla, 5_her zaman

Ev

1 Ne sıklıkla yatağı toplamanız beş dakikadan uzun sürüyor?
2 Ne sıklıkla mutfağı temizlemeniz 20 dakikadan uzun sürüyor?
3 Buzdolabının arkasını ne sıklıkla temizlersiniz?
4 Yatak odalarını ne sıklıkla elektrikli süpürgeyle süpürürsünüz?
5 Üst kat pencerelerini ne sıklıkla silersiniz?
6 İç çamaşırlarını ne sıklıkla ütülersiniz?
7 Standartlarınız ev işlerinin tamamlanmasına ne sıklıkla engel olur?
8 Fırını ve raflarını ne sıklıkla iyice temizlersiniz?
9 Evinizin temizliğini ne sıklıkla tekrar tekrar kontrol edersiniz?

İş

10 Ne sıklıkla başarısızlıktan/doğru yapamamaktan korktuğunuz için işi ertelersiniz?
11 Ne sıklıkla başarısızlıktan/doğru yapamamaktan korktuğunuz için bir işe başlamakta zorlanırsınız?
12 Ne sıklıkla yaptığınız işi hata var mı diye kontrol edersiniz?
13 Ne sıklıkla çok detaycı olduğunuzu ve işin çok uzun zaman alacağını bildiğiniz için işi ertelersiniz?
14 Ne sıklıkla standartlarınız yüzünden görevleri tamamlamakta zorlanırsınız?
15 Ne sıklıkla bir görevi doğru yaptığınızdan emin olmak için fazla mesaiye kalırsınız?
16 Ne sıklıkla standartlarınız bir görevin tamamlanmasına engel olur?

Sosyal

17 Ne sıklıkla geçmiş sosyal etkileşimler üzerinde uzun uzun düşünürsünüz?
18 Ne sıklıkla arkadaşlarınızla bir görüşme organize edersiniz?
19 Ne sıklıkla sosyal etkileşimlerden kaçınırsınız?
20 Ne sıklıkla arkadaşlarınızdan güvence istersiniz?
21 Ne sıklıkla başka işler yaparak sosyal ilişkileri ertelersiniz?
22 Ne sıklıkla sosyal ortamlarda iki kişiden büyük gruplarla birlikte olursunuz?

TEST (2)

Hobiler

23 Hobilerinizle ne sıklıkla ilgilenirsiniz?
24 Grup etkinliklerine ne sıklıkla katılırsınız?
25 Bireysel hobilerle ne sıklıkla uğraşırsınız?
26 Bir hobideki başarı düzeyinizi ne sıklıkla kontrol edersiniz?
27 Ne sıklıkla bir hobiyle uğraşmaktan kaçınırsınız?
28 Ne sıklıkla bir hobideki performansınız üzerine uzun uzun düşünürsünüz?
29 Ne sıklıkla standartlarınız bir hobideki başarınızı engeller?

Görünüm

30 Ne sıklıkla yıkanırsınız?
31 Saçınızı ne sıklıkla yıkarsınız?
32 Dişinizi ne sıklıkla fırçalarsınız?
33 Ne sıklıkla makyajsız veya saçınızı taramadan dışarı çıkarsınız?
34 Kulaklarınızı ne sıklıkla temizlersiniz?
35 Tırnaklarınızı ne sıklıkla keser/törpülersiniz?
36 Aynaya ne sıklıkla bakarsınız?
37 Görünümünüzü ne sıklıkla kontrol edersiniz?

Diğer sorular

38 Bir görevin tamamlanması sizin için ne kadar önemlidir?
39 Her gün ne gibi kontroller yaparsınız?
40 Kendi belirlediğiniz standartların üstlendiğiniz görevler üzerindeki etkisi nedir?
41 Yaptığınız başka belirli mükemmeliyetçi davranışlar var mı?

Kaynak: Fairburn ve arkadaşları tarafından geliştirilen Klinik Mükemmeliyetçilik Anketi'nden uyarlanmıştır.

Artık mükemmeliyetçilikle bağlantılı davranış türlerine dair iyi bir fikir sahibi oldunuz. Bir sonraki çalışma tablosunda (7.1.3) mükemmeliyetçilikle ilgili düşüncelerinizi, bunlardan doğan duyguları ve ardından gelen davranışları kaydetmenizi istiyoruz. Bu davranışlar bizim yazdıklarımızın hepsini – kaçınma, erteleme, performans kontrolü, amaca hizmet etmeyen

davranışlar – veya bir kısmını içerebilir. Aşağıda iş alanında mükemmeliyetçi olan Rob'un örneği anlatılmaktadır.

Rob: İş alanında mükemmeliyetçilik örneği

Rob 38 yaşında evli bir sigorta brokeri, iş arkadaşları arasında mükemmel satış sonuçları ve aylık satış raporlarını hazırlamaktaki titizliğiyle biliniyor. Buna rağmen Rob performansı hakkında endişeleniyor, çalışmalarını ekibindeki iş arkadaşlarınınkiyle kıyaslıyor ve sık sık performansını yetersiz buluyor. Artık rapor yazmayı geciktirdiğini, günlerce ertelediğini, saatlerini ne yazacağı üzerinde endişelenerek ve iş arkadaşlarının raporlarını okuyarak geçirdiğini görüyor; bazı durumlarda erteleme alışkanlığı yüzünden raporu patronuna zamanında teslim etmediği oluyor. Gittikçe her gün daha uzun saatlerini ve hafta sonlarını çalışmaya ayırıyor, ancak raporlarında geri kalıyor, bu da iş performansı hakkında daha da endişelenmesine neden oluyor.

Şimdi Çalışma Tablosu 7.1.3'ü doldurun. Rehber olması için Rob'la ilgili bir örnek verilmiştir.

Çalışma Tablosu 7.1.3'te davranışlarınızı takip ettiğinizde, mükemmeliyetçi düşüncelerinizin yaptığınız çeşitli şeyler üzerindeki etkisini gördünüz mü? Gün içindeki davranışlarınızın pek çoğunun mükemmeliyetçilikten etkilendiğini muhtemelen görmüşsünüzdür.

Bu bölümde önerilen izleme sürecini tamamladığınıza göre mükemmeliyetçiliğinizin nasıl işlediğini çok daha iyi anlamışsınızdır. Hayatınızda mükemmeliyetçilikten etkilenen alanlar, mükemmeliyetçiliğin neden olduğu belirli davranışlar ve olumsuz duyguların hepsi bunun bir parçasıdır. Bu anlayış, gelecek bölümlerde açıklanan teknikleri - alet çantanızın parçalarını – kullanmanıza yardım edecektir; bu tekniklerin arasında mükemmeliyetçi tahminlerinizi sınamak ve zararlı düşünce tarzlarını değiştirmek de bulunmaktadır.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.1.3: MÜKEMMELİYETÇİ DÜŞÜNCE, DUYGU VE DAVRANIŞLARI TAKİP KAYDI

Düşünce	*Duygu*	*Kaçınma*	*Erteleme*	*Performans Kontrolü*	*Amaca hizmet etmeyen davranışlar*
Gerçekten çok iyi bir rapor yazmalıyım – bu çok önemli	Korku, endişe	Raporu teslim etmemek ve patrondan gelecek haftaya kadar ek süre istemek	Teslim tarihi hafta sonu olan raporu yazmaya başlamamak, her gün endişelenmek ama başlamayı ertelemek	*Sınamak* – Önceki raporlar hakkındaki yorumları tekrar tekrar okumak *Kıyaslamak* – İş arkadaşlarının raporlarını tekrar tekrar okumak *Güvence aramak* – Eşime tekrar tekrar iyi bir rapor yazabileceğimi düşünüp düşünmediğini sormak	Kartvizitleri tekrar tekrar dizmek Raporu hazırlamak için yapılacak işlerin detaylı listesini her gün baştan yazmak
Çalışma Tablosu 7.1.3 üzerine düşünceler: Bu tabloyu doldurarak mükemmeliyetçiliğiniz hakkında ne öğrendiniz?					

ALINACAK DERSLER

- Öz-takip mükemmeliyetçiliğinizi anlamanızı ve ona objektif bakabilmenizi sağlamak açısından önemlidir.
- Öz-takip mükemmeliyetçilik alanlarını belirlemeyi, mükemmeliyetçi düşünceleri, duyguları ve davranışları (kaçınma, erteleme, performans kontrolü, amaca hizmet etmeyen davranışlar) izlemeyi içerebilir.

7.2 Psiko-eğitim

Hepimizin çeşitli işleri yapmanın 'doğru' yolunun ve 'doğru' davranış şeklinin ne olduğuna dair bir fikri vardır. Örneğin, bu kitabı okumanın 'doğru' yolunun bölümleri sırayla, dikkatle ve hiçbir şeyi atlamadan okumak olduğunu düşünebilirsiniz. Haklı da olabilirsiniz – ancak arada sırada ilerde ilginç görünen bir bölüme bir göz atmanın pek de bir zararı olmaz. 'Doğru' ve 'yanlış' hakkındaki inançlarımız hem basit gündelik işleri – yatağı toplamak, kahvaltı hazırlamak, ortalığı toparlamak ve duş almak gibi – hem de daha karmaşık faaliyetleri – başarılı bir ilişki yaşamak gibi – kapsayabilir. Bu inançların ardında genellikle durumun 'gerçekleri' ile ilgili başka inançlar yatar. Örneğin, beş dakika duş almakla 20 dakika duş almak kadar temizleneceğinizin bir 'gerçek' olduğuna inanabilirsiniz. Kahvaltı bulaşıklarını birkaç saat ortalıkta bırakırsanız yiyeceklerin sinek ve karıncaları çekeceğine inanabilirsiniz. Gazetelerdeki ilişki uzmanlarının yazılarını okuduktan sonra, en başarılı ilişkilerde eşlerin ev işlerini yarı yarıya paylaştığı görüşüne inanabilirsiniz. Kişisel standartlarınızda ve davranışlarınızda değişiklik yapmayı düşündüğünüzde, inançlarınızın ne kadarının gerçek, ne kadarının kulaktan dolma bilgiler veya efsanelerden, kurgudan ibaret olduğunu bilmek önemlidir.

Gerçek veya kurgu

Bu bölümün ilerleyen kısımlarında, kişisel inançları anketlerle test ederek (Bölüm 7.3) ve davranışsal deneylerle (Bölüm 7.4) ele almayı inceleyeceğiz. Bu çalışmaların temelini kurmak için gerçeğe dayanan doğru bilgilere ulaşmak önem taşır – Bernie'nin örneğinde bunu görebiliyoruz.

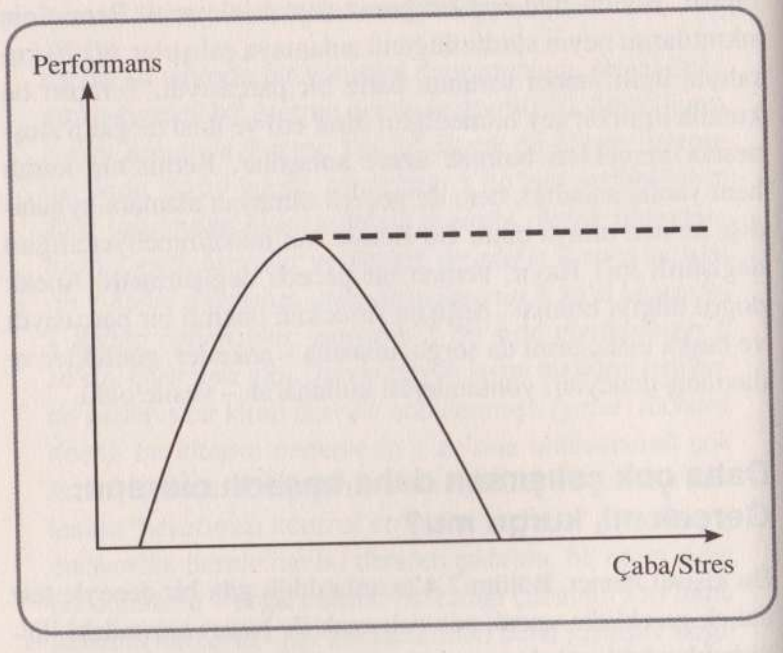
Bernie: 80:20 kuralı ispatlanmış bir gerçektir

Bernie 52 yaşında bir yönetim danışmanıydı, on yıl önce 80:20 kuralını bir işletme dersinde görmüştü. 80:20 kuralı aynı zamanda 'Pareto Yasası' olarak da bilinir. İşletme dersinde, 80:20 kuralı, sonuçların % 80'inin nedenlerin % 20'si tarafından oluşturulması prensibi olarak tanımlanmıştı. Çeşitli örnekler verilmişti; ürünlerin % 20'si satışların % 80'ini oluşturur, araç sürücülerinin % 20'si kazaların % 80'ine neden olur, zamanın % 80'inde giysilerinizin % 20'sini giyersiniz gibi. Dersin büyük kısmı bu kural hakkında yazılmış bir kitap üzerine odaklanmıştı (yazarı Richard Koch), bu kitapta nedenlerin % 20'sine odaklanarak çok fazla şey başarabileceğiniz anlatılıyordu. Bu kuralın kullanımı 'hayatımızı kontrol etmenin anahtarı' olarak tarif ediliyordu. Bernie'nin bu dersten çıkarımı, bir adım daha fazla giderse – çoğu insanın harcadığı çabadan %20 daha fazlasını harcarsa –her zamankinden daha fazlasını başaracağı ve hayatını öncesinden daha iyi kontrol edebileceği oldu. Kuralı yanlış anlamıştı, dahası kuralın etkisini araştırılmamış olduğu alanlara – kendi kişisel durumlarına – da yansıtıyordu. İş hazırlıklarında normalde duracağı noktaya orijinal çalışma süresinin % 20'sini ekleyerek daha uzun çalışmaya karar verdi. Normalde yatağı hızlıca toplarken, düzgün olduğundan emin olmak ve 'bir adım daha atmak' adına ekstra zaman harcamaya başladı. Kuralın çalıştığını hissediyordu: Fazladan çabasının getirisini sonuçlarda gördüğünü algıladı ve uzun bir süre sonucun bu ekstra çabaya değdiğine inandı. İzleyen aylarda giderek yorulmaya ve yalnız kalmaya başladı, ancak o fazladan %20 çabanın algıladığı getirisinden vazgeçmekte zorlandı.

Bernie'nin, çoğu insanın harcadığı % 80 çaba yerine % 100 çaba harcadığı için daha çok şey başardığı inancı davranışlarının büyük kısmını etkiliyordu. Tedavi sırasında Bernie ve terapisti, Bölüm 5'te açıkladığımız süreci izleyerek Bernie'nin sıkıntılarını neyin sürdürdüğünü anlamaya çalıştılar. 80:20 kuralıyla ilgili inancı sorunun bariz bir parçasıydı. Terapist bu kuralla ilgili bir şey bilmediğini itiraf etti ve ikisi de gidip araştırarak gerçekleri bulmak üzere anlaştılar. Bernie'nin kuralı hem yanlış anladığı, hem de geçerli olmayan alanlara uyguladığı hemen ortaya çıktı. Bu Bernie'nin mükemmeliyetçiliğini değiştirdi mi? Hayır, hemen bir gecede değiştirmedi. Ancak doğru bilgiyi bulmak, değişim sürecinin önemli bir parçasıydı ve başka inançlarını da sorgulamasına – anketler, günlükler ve davranış deneyleri yöntemlerini kullanarak – vesile oldu.

Daha çok çalışırsan daha başarılı olursun: Gerçek mi, kurgu mu?

Bu kişisel inancı, Bölüm 7.4'te anlatıldığı gibi bir deneyle test etmek gereklidir, ancak çok çalışmak ile başarı arasındaki ilişki hakkındaki genel prensip de önemlidir. Kaçımıza daha çok çalışırsak daha çok şey başarabileceğimiz söylendi? Kaç öğretmen karneye biraz daha çabayla notların daha iyi olabileceğini yazdı? Bu doğru mu? Sezgisel olarak, hiç çaba harcamayan birinin (örneğin, sınava çalışmayan), çok çaba harcayan birine kıyasla daha az başarılı olacağını söyleyebiliriz. Ancak, bundan hareketle daha çok çalıştıkça (veya daha çok pratik ya da antrenman yaptıkça) daha başarılı olacağınızı söylemek doğru olmayacaktır. Başarı aslında birbiriyle ilişkili pek çok farklı etkenin sonucudur. Evet, *bir miktar* çaba gereklidir; ancak kişisel ilgi, beceri, sınıf büyüklüğü, arkadaş desteği, zihin sağlığı vb. pek çok etken sonuçtaki başarıyı etkiler. Başarı için çaba harcamak gereklidir ancak yeterli değildir. Çok fazla çaba harcamak yorgunluğun etkisi yüzünden ters tepebilir. Çok fazla çaba aynı zamanda bazı insanların sadece çok çalıştıkları için başardıkları ve aslında başkalarından doğal olarak daha az becerikli oldukları inancını kuvvetlendirdiği için de zararlı olabilir.



Şekil 7.2.1 Stres ve performans arasındaki bağlantı

Bu gerçek sporcular arasında yaygın olarak bilinir ve 'aşırı-antrenman' denen kavramın temelinde yatar. Mükemmeliyetçi sporcular sıklıkla 'aşırı-antrenman' yapar, yani koçlarının tavsiye ettiğinin üstüne ek antrenmanlar yapar. Antrenman grubundan ayrı gizlice çalışabilir ve bunu koçlarına bildirmeyebilirler. Bunu gizlice yapmaları gerekir çünkü başkaları öğrenirse çok fazla antrenman yaptığını söyleyecektir, ancak kendisi başkalarından daha çok çalışması gerektiğine, ancak diğer sporculardan daha çok ve daha sık antrenman yaparsa başarılı olabileceğine inanır. Bu durumun yarattığı problem şudur; sporcuların aşırı derecede yorulmadan ve sakatlanmadan yapabileceği antrenman miktarı bellidir. Dolayısıyla aşırı-antrenman genellikle sporcuların sakatlanmasına neden olur, bu da aylarca antrenmandan uzak kalmalarıyla sonuçla-

nabilir. Yani fazladan antrenman yarış kazanmaları sonucunu getirmediği gibi sporcunun altı ay boyunca hiç antrenman yapamadan yürümesine neden olabilir. Öyleyse hangi yol sporcu için gerçekten daha iyi bir performansla sonuçlanır? Daha fazla çalışma yönündeki mükemmeliyetçi dürtü mü, yoksa koçun tavsiyesini dinleyerek uygun dinlenme günlerini içeren daha dengeli bir yaklaşım mı?

Mükemmeliyetçilik ve performansla ilgili gerçekler

Mükemmeliyetçiliğin performansı nasıl etkilediği konusunda, özellikle de spor ve egzersiz alanında geniş bir araştırma literatürü bulunmaktadır. Etkili bir yaklaşım, 1908 yılına dayanan 'Yerkes-Dodson Yasası'dır. Yerkes ve Dodson, çaba/stres ile performans arasında ters U şeklinde bir ilişki bulunduğunu fark etmiştir. Stres aşırı yüksek veya aşırı düşük olmadığında en iyi performans elde edilmiştir. Başka araştırmalarda stres/uyaran çok fazla olduğunda performansın olumsuz etkilendiği fikrini desteklemiştir. Bu ilişki yukarıdaki Şekil 7.2.1'de gösterilmiştir.

Deneyimlerimize göre, mükemmeliyetçi insanlar çok fazla çaba harcadıkları için performanslarının çok kötüye gittiğini söyleyemeyiz. Bundan ziyade, dikkatimizi çeken gerekli olandan çok daha fazla çaba gösterdikleri ve stres yaşadıkları ve aslında aynı sonucu çok daha az çabayla elde edebilecekleri oldu. Grafikteki kesik çizgi klinikte sıklıkla gözlemlediğimiz bir olguyu yansıtmaktadır. Önemli olan, eğer yukarıdaki kesik çizgi üzerindeki Y noktasındaysanız, performansınızı olumsuz etkilemeden X noktasına geçebilecek olmanızdır – böylece sadece stres seviyenizi iyileştirmiş olursunuz. Elbette X'te mi Y'de mi olduğunuzu bilmek önemlidir, dahası hangi noktada stres/uyaran seviyesinin faydalıdan zararlıya geçtiği esas önemli sorudur, bu da 'Hangi noktada sağlıklı çaba zarar vermeye başlar?' sorusuyla yakından ilişkilidir. Bu oldukça kar-

maşık bir sorudur (göreve bağlı olarak pek çok değişken vardır), dahası sorulması gereken doğru soru bile olmayabilir, zira araştırmalar her şey için geçerli tek bir kritik *nokta* olmadığına işaret etmektedir. Önemli bir etken kişinin algıladığı başarısızlığa verdiği tepkidir. Hatalara ve algılanan kusurlara (ki bunlar mevzubahis mükemmeliyetçi insanların başına mutlaka gelir) verilen olumsuz tepkiler başarıyı olumsuz etkileyebilir. Aşağıdaki örnek bunun nasıl olabileceğini göstermektedir.

Soo-Lee: Bir triatlon sporcusu

Soo-Lee 25 yaşında bir triatlon sporcusuydu, bedenini ve zihnini sınırlarına kadar zorlamaktan keyif alıyordu. Arkadaş canlısıydı ve kulübündeki en iyi triatloncu olmasa da en iyi üç arasındaydı ve bu ona yetiyordu. Kendisini mükemmeliyetçi olarak görmezdi. Ancak arkadaşları onu mükemmeliyetçi olarak nitelendiriyordu. Yaptığı her konuşma üzerinde uzun uzun düşünür, neyi yanlış söylediğini ve birisini yanlışlıkla kızdırıp kızdırmadığını yakalamaya çalışırdı. Eğer birisi onu geri aramazsa, ne söyleyip de kendisinden hoşlanmamalarına neden olduğunu bulmak için kafa patlatırdı. Genellikle söylediği bir şeye veya nasıl söylediğine kafayı takar ve kendisini çok eleştirirdi. Bu hata bulma ve kendini eleştirme eğilimi ilişkilerini etkilemeye başlamıştı, çünkü ya arkadaşlarından sürekli güvence istiyor ya da sonradan kaçınılmaz olarak yapacağı değerlendirmeye dayanamadığından randevularını iptal ediyordu. Dahası kulüpteki antrenmanlarında da sorun yaşamaya başlamıştı – yarışları kafasında tekrarlıyor, yavaş geçişler gibi nedenlerle kaybettiği zaman için kendisini azarlıyor ve kendisini daha fazla zorlaması gereken noktaları kafaya takıyordu. Yarışlarda nasıl daha hızlı gitmesi ve tekniğini iyileştirmesi gerektiğini düşünmekten ve akşam eve gittiğinde yarışı dert edeceğinden endişelenmekten spordan keyif alamaz olmuştu. Antrenman yapma motivasyonu gittikçe düşüyordu, yarışlarda eskisi kadar iyi sonuç alamaz oldu; bu da düş kırıklığını arttırdı, triatlonun kendisini için uygun olmadığını düşünmeye başladı. Zamanla kulüple ve arkadaşlarıyla bağlantısı koptu, çünkü onları görmek ona hiç arkadaşı ve hiçbir ilgi alanı olmayan başarısız biri olduğunu hatırlatıyordu.

Soo-Lee'nin durumunda gerçekler şöyleydi: Hatalarına odaklanmak ve kendisini eleştirmek performansını olumsuz etkiliyordu. Daha fazla antrenman yapsaydı da bir şey fark etmezdi; hem aldığı zevki hem de başarısını etkileyen şey zihninde olanlardı. Hatalara odaklanmak çok çeşitli duygusal tepkiler doğurabilir – üzüntü, hayal kırıklığı, kızgınlık ve öfke yaygındır – performansı etkileyen işte bu duygulardır.

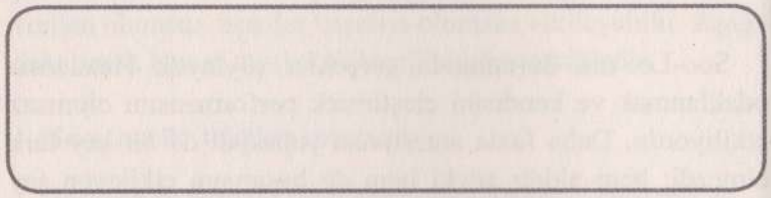
Bu önemli bir bilgidir, çünkü bu kitaptaki tedavi yaklaşımı daha az şey başarmayı veya daha az başarılı olmayı kabul etmek üzerine değildir. Aslında daha çok şey başarmanızı bekleriz, çünkü başarınızı engelleyen bazı inanç ve davranışları değiştireceğinizi ümit ederiz. Bunun yanı sıra, bilmelisiniz ki bu kitabın sonuna geldiğinizde özdeğeriniz muhtemelen çaba ve başarıya şimdi olduğundan daha az dayanacaktır, böylece daha fazla seçeneğiniz ve yaşamınızı daha fazla kontrol etme şansınız olacaktır.

Verimlilik hakkında gerçekler

Joachim Stoeber ve ekibi uzun yıllardır mükemmeliyetçilik üzerine çalışmaktadırlar ve önemli bir kavram olarak *verimlilik* fikrini öne çıkarmışlardır. Bu kavram sadece mutlak performans üzerine değil, arzu edilen performans seviyesine ulaşmak için doğru miktarda çaba harcamakla ilgilidir. Çok fazla çaba ziyan olabilir, hatta yorgunluk, moral bozukluğu ve daha önce bahsettiğimiz diğer olumsuz etkilere neden olarak ters tepebilir. Çok az çaba da istenen sonucu elde etmeye

yetmeyecektir. Yaşamınızın geri kalanı boyunca her işe harcayacağınız doğru çaba miktarını belirlemekte kullanacağınız formül aşağıdaki tablodadır.

Optimal sonuç elde etmek için doğru çaba miktarı formülü:



Kitabınızda yukarıdaki tablo boşsa, bu bir hata değildir. *Sihirli bir formül yoktur.* Olsaydı bu kitabı yazma süreci epey farklı olurdu – hepimizin hayatının büyük kısmı gibi. Bunu deneme ve yanılmayla kendimiz bulmalıyız, dahası çoğu zaman bu süreç bize yanılma gibi görünecektir! Her türlü 'gerçek' veya 'formül' ancak genel bir prensipten ibaret olabilir – önemli olan sizin için neyin işe yaradığıdır. Harcadığınız çaba ile elde ettiğiniz sonuçları not ederek ve her görevin önemi üzerinde düşünerek sizin için çeşitli durumlarda işe yarayan bir formül (ya daha yüksek olasılıkla pek çok formül) geliştirmeye başlayacaksınız.

Verimlilikle ilgili gerçekler nelerdir? Japonya'da problem çözme üzerine yapılan bir araştırmada, pek çok mükemmeliyetçi düşünce ve inanca sahip kişilerin, mükemmeliyetçilik puanı daha düşük olanlara kıyasla görevde daha az başarılı oldukları bulundu. Araştırmacılar, yükse seviyede mükemmeliyetçi olan kişilerin, daha detaylı çalışmak adına gereksiz bilgilere bakmaya diğerlerine kıyasla daha fazla zaman harcadıkları, bunun da performanslarını olumsuz etkilediği sonucuna cardılar. Metin düzeltmede mükemmeliyetçilik ve verim üzerine başka bir çalışmada yine yüksek mükemmeliyetçilik seviyesinin düşük verimlilikle ilişkili olduğu görüldü. Bu durumda, mükemmeliyetçi kişiler, diğerlerine kıyasla metinde yanlışlıkla fazla hata buldukları için verimlilikleri olumsuz etkilenmişti.

Riskle ilgili gerçekler

Obsesif kompulsif bozukluğu olan ve mikrop bulaşmasından korkan kişilerle yaptığımız çalışmalarda, mikroplar ve hastalıklarla ilgili gerçekleri bulmak önemlidir. Örneğin, mükemmeliyetçi ve OKB'si olan bir hasta, bir ATM'den HIV virüsü kapmaktan korkuyordu. Bu konuyla ilgili gerçekleri bulmak için beraber çalıştık – kaç kişide HIV var, virüs ne kadar süre hayatta kalıyor, bu şekilde HIV virüsü kapan herhangi bir kayıtlı vaka var mı? Benzer şekilde, boğulmaktan korkan hastalarımız olduğunda, her yıl kaç kişinin boğularak, kaç kişinin başka kazalarla öldüğünü bulmak, hastanın konuyla ilgili risk seviyesin tam olarak anlamasını ve kabul etmesini sağladığı için tedavinin önemli bir parçasıdır. Mükemmeliyetçiliğinizi yenmek için ihtiyaç duyacağınız bilginin çeşidi muhtemelen size özel olacaktır, ayrıca nereden *güvenilir* bilgiye ulaşabileceğinizi bilmek son derece önemlidir. Örneğin, bazı web siteleri 'korku tellallığı' yapar, diğerleri ise sadece kişisel bakış açılarını yansıtır. Bazı web siteleri son derece detaylı ve tıbbi bir yaklaşıma sahiptir ancak içinde aradığınızı bulmak zor olabilir. Üniversiteler veya saygıdeğer ulusal/uluslararası kuruluşların iyi bilinir web sitelerini kullanın. Bu kitabın sonundaki 'faydalı' ve 'gerekli' web siteleri kısmında bazı tavsiyeler bulabilirsiniz.

Gerçekler ve masallar: Danışanlarımıza söylediklerimiz

Danışanlarımıza söylediklerimiz onların durumlarına göre değişmekle birlikte genellikle anketler, günlükler ve deneyler

yoluyla kişisel bilgi toplamaya başlamadan önce bazı gerçekleri onlarla paylaşmayı seçeriz. Bu nedenle danışanlarımızın gerçeklerle masalları ayırt etmesine yardım etmekte kullandığımız en yaygın on açıklamayı aşağıda listeliyoruz.

1 *"Ne kadar çok çalışırsan o kadar başarılı olursun."* Yukarıda örneklediğimiz gibi bu her zaman böyle olmaz, aşırı antrenman yaparak sakatlanan sporcuları hatırlayın.
2 *"Başarılı insanlar diğerlerine kıyasla daha çok çalışırlar."* Bu da her zaman geçerli değildir; tanıdığınız, hem başarılı hem de dengeli bir yaşama sahip kişileri düşündüğünüzde bunu kabul etmek daha kolay olacaktır.
3 *"Hayatta ilerlemek için tek bir şeye odaklanmalı ve başka her türlü ilgi alanından vazgeçmelisin."* Yine başarılı insanları göz önüne aldığımızda (ör. Richard Branson) bu inancın geçerli olmadığını görebiliriz.
4 *"Zeki insanların aptal olanlar kadar çok çalışmasına gerek yoktur."* Yine yanlış. Zekâ ile çok çalışma arasında bir bağlantı yoktur.
5 *"Kendimi sahtekâr gibi hissediyorum."* Pek çok insan böyle hisseder ('Anketler'le ilgili Bölüm 7.3'e bakınız). Bu onların sahtekâr olduğu anlamına gelmez.
6 *"Bir şeye ne kadar verirseniz o kadar alırsınız."* Bu bazı kişiler için bazen doğru olabilir, ancak herkes için her zaman ya da her eylem için geçerli değildir.
7 *"İnsanlar her küçük detayı fark eder ve çabucak eleştiride bulunurlar."* İnsanlar sizin düşündüğünüzden daha azını fark eder. Daniel Simons'un "değişim körlüğü" hakkındaki laboratuar çalışmalarında, insanların büyük kısmı bütün bir kişinin değiştiğini fark etmemiştir. Arkadaşlarınızın evinizdeki ufak dağınıklığı fark etme olasılığı oldukça düşüktür.

8 *"Başarı olmadan mutluluk olmaz."* Bu tam anlamıyla yanlıştır. Dahası 'başarı' kavramı siyah-beyaz olmayıp karmaşık bir kavramdır.
9 *"Bir sorunu görmezden gelirsem kendi kendine çözülür."* Bunun doğru olmasını hepimiz dileriz ve bazı durumlarda faydalı bir taktik de olabilir, ancak önemli konulardan devamlı kaçınmak işe yaramayacaktır.
10 *"Bir iş yapılmaya değerse iyi yapmaya da değer."* Bu genel bir prensip olarak iyidir, ancak her şeye de uygulanamaz. Örneğin, eşinizin bir daha sizden ütü yapmanızı istemesini engellemek için bazen kötü ütü yapmaya değebilir.

ALINACAK DERSLER

- Gerçekleri öğrenin.
- Gerçekleri öğrenin.
- Gerçekleri öğrenin.
- Bu bir hata değil – ana mesaj konuyla ilgili gerçekleri öğrenmeniz gerektiğidir.

7. 3 Anketler

Bir önceki bölümde, mükemmeliyetçilikle ilgili gerçeklere ulaşmanın önemini ele aldık. Bu, neyin makul olduğunu, neyin olmadığını, neyin ise 'normal' olduğunu anlamak için gereklidir. Ancak bazen ihtiyacımız olan bilgi genel bir bilgi değildir ve halka açık bilgi kaynaklarından bu bilgiye ulaşılamaz; kişisel bilgi toplamak gerekir. Mükemmeliyetçi insanların başkalarının ne düşündüğünden, nasıl tepki verebileceklerinden korkmaları oldukça yaygındır, bu da başarısızlık korkusunu, hata ve eleştirilerle ilgili endişeleri besleyebilir. Bu nedenle başkalarının nasıl düşündükleri ve ne yaptıkları, çeşitli durumlara nasıl tepki verdikleriyle ilgili gerçeklere ulaşmak önemlidir, böylece başkalarının inanç ve tepkilerine dair kişisel inançların doğruluğu test edilebilir. Bu tarz özel ve kişisel bilgilere 'anket' yöntemiyle ulaşılabilir.

Mükemmeliyetçiliği aşmak için yapılan 'anketler' başka anketler gibidir. İnsanların ne düşündükleri ve nasıl davrandıkları hakkında bilgi toplamak için tasarlanırlar. Mükemmeliyetçiliği aşmaya fayda sağlayabilmeleri için kişiye özel olarak hazırlanmaları gerekir, hatta birbirinin eşi iki anket neredeyse yoktur. Anketler insanların belirli durumlarda ne yapabileceklerini veya düşünebileceklerini anlamak için kullanılabildiği gibi, mükemmeliyetçiliğin kendileri için sorun oluşturmadığına inanan insanların belirli mükemmeliyetçi davranışlarının derecesini anlamak için de kullanılabilir. Böyle bir bilgi, aşağıdaki Hannah örneğin,de göreceğimiz gibi, çaba ve başarı için gerçekçi bir ölçek belirlemeye yardımcı olabilir.

Hannah: Düzenli olmakla ilgili inanışlar

Hannah dört çocuğu olan 43 yaşında bir anneydi. İnsanlar ona evi hakkında 'takıntılı' diye takılıyordu ve gerçekten de bu konuda son derece titiz ve gururluydu. Çocuklarına ortalığı dağıtmamayı öğretmişti, bir defada sadece bir

oyuncak çıkarıyor ve oyun bitince hemen kaldırıyorlardı. Çocuklarının ve kendisinin tüm giysilerinin yanı sıra, çarşafları, iç çamaşırlarını, havluları ve spor kıyafetlerini de ütülüyordu. Tabii bu ütü işi çok fazla zamanını alıyordu, ancak çocuklarının temiz ve düzenli görünmesi ona keyif veriyordu. Her şeyin bir yerinin olduğuna ve her şeyin yerli yerinde olması gerektiğine inanıyordu. Yıllardır bu şekilde devam ediyordu ancak akşamları eşine ilgi gösterecek veya zaman ayıracak enerjisi kalmıyordu. İlişkileri stres altındaydı ve Hannah cinsel yakınlıkla ilgilenmiyordu. Çıkacak temizlik işinden dolayı evde arkadaşlarını ağırlayamıyor veya çocuklarının arkadaşlarını çağırmasına izin veremiyordu. Kız kardeşi Hannah'yı ziyarete geldiğinde bir şeyi yanlış yere kaldırmaktan korktuğu için rahat edemediğinden şikâyetçiydi. Hannah evdeki temizlik ve düzen ihtiyacının aşırı olduğunu kabul ediyordu, ancak bunun başkalarınınkinden sadece birazcık daha fazla olduğuna inanıyordu. Ayrıca düzenli evi ve çocuklarının görünümü nedeniyle çoğu insanın kendisinin hayatını kontrol altında tuttuğunu düşündüğüne inanıyordu ve buna değer veriyordu.

Tedavide, terapisti belki de çoğu insanın iç çamaşırlarını veya çarşafları ütülemediğini söyledi ve aslında pek çok insanın, aşırı düzen ihtiyacı nedeniyle Hannah'nın hayatının kontrolünü kaybettiğini düşüneceğini öne sürdü. Bunun üzerine terapist ve Hannah, beraber bir anket yaparak (a) başka insanların ütüyü nasıl yaptıklarını ve (b) temiz bir eve ve görünüme sahip insanlar hakkında (özel olarak Hannah hakkında değil) ne düşündüklerini öğrenmeyi kararlaştırdılar.

Hannah'nın sekiz arkadaşının doldurduğu anketin sonuçları hem Hannah hem de terapisti için sürpriz oldu. Sekiz kişinin altısı iç çamaşırlarını, ikisi de çarşafları ütülüyordu; iki kişi son derece temiz bir ev ve görünümün, o kişinin yapacak başka bir işi olmadığını ve kendisine faydalı bir uğraş bulma-

sı gerektiğini düşündürttüğünü söyledi; dört kişi temiz bir ev görünümün o kişinin hayatının kontrol altında olup olmadığına dair herhangi bir şey düşünmelerine yol açmadığını söyledi; iki kişi ise temiz bir ev görünümün o kişinin organize olduğu anlamına geldiğini düşündüğünü iletti.

Hannah ve terapisti sonuçları ve tepki çeşitlerini konuştular. Hannah'nın arkadaşları genelde iç çamaşırlarını ütülüyor ama çarşafları bırakıyordu, bu Hannah için neyin makul olup neyin olmadığına ilişkin ilginç bir bilgiydi. Aşırı derecede düzenli olan bir kişiye verdikleri tepkiler ise Hannah'nın düzenli olmak nedenlerini gözden geçirmesini sağladı ve başka insanların düşündüklerinden bağımsız olarak Hannah'nın düzen ve kontrol ihtiyacıyla ilgili bir konuşmanın başlamasına neden oldu.

Sorun giderme

Eğer izole bir yaşam sürüyorsanız ve sosyal çevreniz darsa anket yapmak zor olabilir. Yüz yüzde terapide, böyle bir durumda terapist sıklıkla anketi kendi arkadaşları ve iş çevresi arasında yapacaktır. Eğer bir terapistiniz yoksa ve arkadaşlarınızın sayısı azsa, belki interneti kullanabilirsiniz, Facebook ya da Twitter gibi sosyal ağlardaki kişiler ankete yardım edebilir.

Anketlerle ilgili bir başka sorun ise onları hazırlamanın zor olabilmesidir. Çok sayıda ayrı anket hazırlayabilirsiniz, böylece her biri dar bir alanı kapsayabilir; bazısında standartlarınızı daha makul bir seviyede belirlemenizi sağlayacak bilgiyi ele alırsınız, bazısında ise başarısızlık korkunuzu ele almak için test etmek istediğiniz inançları kullanırsınız.

Standartları belirlemeye yardımcı anketler

Bölüm 7.1'i tekrar düşünün, burada hangi alanlarda mükemmeliyetçilikle sorununuz olduğunu belirlemenizi istemiştik.

Anketiniz, sorun yaşadığınız alana göre değişecektir. Genellikle sorularınız insanların belirli bir davranışı ne sıklıkla yaptığı veya bir işi yapmak için ne kadar zaman harcadıklarıyla ilgili olacaktır. Tablo 7.3.1'de bazı örnekler verilmiştir.

Bunun yanı sıra anketinizi hazırlarken Bölüm 7.1'deki testten de faydalanabilirsiniz.

İnançları test etmek için kendi anketinizi hazırlamak

Bu kitapta ele aldığımız mükemmeliyetçilik içten gelmektedir. Bu tarz mükemmeliyetçi kişiler, başkalarının ne düşüneceğinden endişelendikleri için değil, kendi özdeğerlendirmeleri çaba ve başarıya aşırı derecede bağlı olduğu için kendilerini zorlarlar. Bu önemli ayrıma rağmen, başka insanların ne düşündüklerinin özdeğerlendirme ve mükemmeliyetçilikle yakından ilişkili olduğu durumlara sıklıkla rastlanmaktadır. Hannah'nın durumunda, evi temizlemesinin birkaç farklı nedeni vardı; çünkü yapılacak doğru şeyin bu olduğuna inanıyordu, çünkü bu kendisine bir kontrol hissi sağlıyordu, çünkü evi dağınık olursa başkalarının onun hayatının kontrolünü kaybettiğini düşüneceğine inanıyordu.

Anketlerde genellikle birden fazla soru bulunur, ancak çok fazla soru da konmamalıdır; ideal bir ankette üç ila sekiz soru bulunur, bu anketi dolduracak kişi için fazla zahmetli olmayacaktır. Bazen tek bir ankette, örneğin, başarılı insanlar hakkında birden fazla inancı test etmek gerekir, zira anketi dolduracak kişileri bulmak her zaman kolay olmayacaktır; anket çok uzun olmadıkça bunda sorun yoktur. Anketlerle test edilebilecek inançların bazı örnekleri ile soru önerileri ve kimlerden anketi doldurmalarını isteyebileceğinize dair öneriler Tablo 7.3.2'de verilmiştir.

Tablo 7.3.1 Anket soru örnekleri

Alan	*Soru 1*	*Soru 2*	*Soru 3*	*Soru 4*
Temizlik	Her gün ortalığı toplamak için ne kadar zaman harcıyorsunuz?	Ne sıklıkla elektrikli süpürgeyle toz alıyorsunuz?	Ne sıklıkla toz alıyorsunuz?	Yatağı toplamak ne kadar vaktinizi alıyor
Kaçınma/ erteleme	Ne sıklıkla zaman alacağını bildiğiniz işleri yapmaktan kaçınıyorsunuz?	Ne sıklıkla işten kaçındığınız için teslim tarihini kaçırırsınız?	Kaçınma/erteleme davranışından dolayı ne kadar sıkıntı yaşıyorsunuz?	Başka şeylerden daha çok kaçındığınız şeyler var mı? Neler?
İş	Bir belgeyi hazırlamak için ne kadar zaman harcıyorsunuz?	Bir belgeyi kaç defa gözden geçiriyorsunuz?	Bir belgedeki/ sunumdaki kelimelerin 'tam doğru' olması için hangi sıklıkla bütün gece çalışıyorsunuz?	Aşırı çalışmaktan hastalandığınız oluyor mu?
Sosyal etkinlikler	Ne sıklıkla yaptığınız konuşmaları kafanızda tekrarlıyor sunuz?	Eğer konuşmaları kafanızda tekrarlıyorsanız, sadece olumsuza mı odaklanıyorsunuz, yoksa tamamını mı gözden geçiriyorsunuz?	Sosyal durumlarda 'tam doğru şeyi' söylemeye ne kadar uğraşıyorsunuz?	Sosyal bir etkinlik için ne kadar hazırlık yapıyorsunuz? Ör. İnternette ev sahibiyle ilgili araştırma yapmak vb.
Müzik	Ne sıklıkla ve ne kadar süreyle pratik yapıyorsunuz?	Hiç çabucak/uyduruk pratik yaptığınız oluyor mu?	Sakatlandığınız zaman bile çalışıyor musunuz?	Alternatif bir sosyal etkinlik olduğunda da çalışıyor musunuz?
Bahçe işleri	Bir seferde ne kadar süreyle bahçede çalışıyorsunuz?	Tüm yabani otları yolduğunuzdan nasıl emin oluyorsunuz?	Yabani otları yolduktan sonra, tekrar çıkıp çıkmadıkların ne sıklıkla kontrol ediyorsunuz?	Karanlıkta bahçe işi yapar mısınız?
E-posta	Bir e-posta yazmanız ne kadar sürüyor?	E-postalarınızı ne sıklıkla kontrol ediyorsunuz?	E-postalarınızı göndermeden önce yazım kontrolü yapar mısınız?	Aldığınız veya gönderdiğiniz tüm e-postaları saklar mısınız?

Tablo 7.3.2 Anketlerle test edilebilecek inançlar, kime sormalı ve ne sormalı: Örnekler

İnanç	*Anket sorusu*
Başka insanlardan daha fazla hata yapıyorum.	*Bu anket esas olarak kişinin saygı duyduğu insanlara verilmelidir.* Geçen ay içinde kaç 'hata' yaptınız? (mesela bir randevuyu unutmak, yazım hatası olan bir e-posta göndermek, sonradan pişman olduğunuz şeyler söylemek)
Yaptığım hatalar başkalarının hatalarından daha kötü.	*Bu anket esas olarak kişinin saygı duyduğu insanlara verilmelidir.* Geçtiğimiz ay içinde yaptığınız 'hata'ları mümkün olduğunca sıralayınız. Hatalar arasında yanlış para üstü vermek, bir şeyi yapmayı unutmak, birisine patlamak sayılabilir. Hatanın size göre ne kadar kötü olduğunu 0 (hiç kötü değil) ile 10 arasında (son derece kötü) puanlayınız. Hatanızın ne gibi sonuçları oldu? Başkalarının da benzer hatalar yaptığını düşünüyor musunuz?
Diğer insanlar iş hayatında kendiliğinden başarılı oluyor ancak benim uğraşmam gerekiyor.	*Bu anket esasen objektif olarak bakıldığında işinde başarılı olan insanlara verilmelidir.* İşinizde/ders çalışmalarınızda ne kadar başarılısınız? Lütfen 0 (hiç başarılı değil) ile 10 (son derece başarılı) arasında puanlayınız. Başarınızın ne ölçüde 'kendiliğinden' olduğunu düşünüyorsunuz? Lütfen 0 (hiç) ile 10 (son derece) arasında puanlayınız. Başarınız için ne ölçüde çalışmanız gerektiğini düşünüyorsunuz? Lütfen 0 (hiç) ile 10 (son derece) arasında puanlayınız. Başarınızın nedenleri nelerdir?

Bir 'şarlatan'ım ve bir gün yakalanacağım.	*Bu anketin amacı, kişinin 'şarlatan' olduğu ve bir gün yakalanacağı inancının son derece yaygın olduğunu göstermektir.* Bir 'şarlatan' olduğunuza ve bir gün yakalanacağınıza ne kadar inanıyorsunuz? Lütfen 0 (hiç) ile 10 (son derece) arasında puanlayınız. Başarınızın nedenleri nelerdir?
Başarılı insanlar BlackBerry'lerini daima yanında taşır.	*Bu anket esasen objektif olarak bakıldığında işinde başarılı olan insanlara verilmelidir.* Tatildeyken e-postalarınızı kontrol eder misiniz? Tatildeyken işle ilgili telefonları açar mısınız? İşe tam anlamıyla ara vermenin 'pilinizi doldurmaya' yardım ederek dönüşte daha başarılı olmanızı sağladığına inanır mısınız?
Kimse 'tembel'lere saygı göstermez.	Çok fazla çalışan insanlar hakkında ne düşünürsünüz? Ilımlı derecede çalışan insanlar hakkında ne düşünürsünüz? İşi bitirmek için gerekli en az seviyede çalışan insanlar hakkında ne düşünürsünüz? İşini başkalarına bırakan insanlar hakkında en düşünürsünüz?
Bir toplantıya veya sosyal bir etkinliğe erken gitmek sadece 'zaman kaybı'dır.	Bir toplantıya/sosyal etkinliğe erken giden insanlar hakkında ne düşünürsünüz? Bir toplantıya/sosyal etkinliğe yaklaşık 10 dakika erken giden insanlar hakkında ne düşünürsünüz? Bir toplantıya/sosyal etkinliğe tam zamanında giden insanlar hakkında ne düşünürsünüz? Bir toplantıya/sosyal etkinliğe birkaç dakika geç giden insanlar hakkında ne düşünürsünüz? Bir toplantıya/sosyal etkinliğe geç giden insanlar hakkında ne düşünürsünüz?

Başarılı insanlar kötü TV programları izlemez ve magazin dergileri okumaz.	*Bu anket objektif olarak bakıldığında başarılı olan insanlara verilmelidir.* Pembe dizi izler misiniz? Magazin dergileri okur musunuz? Kötü TV programları izleyen veya magazin dergileri okuyan ve başarılı olan kimse tanıyor musunuz? Bunları izleseydiniz/okusaydınız daha az başarılı olur muydunuz?
Makyaj yapmadan dışarı çıkarsam insanlar pasaklı olduğumu düşünür.	*Bu ankette yanıtları verenin erkek mi kadın mı olduğunu kaydetmekte fayda vardır.* Gün içinde makyaj yapmadan dışarı çıkan kadınlar hakkında ne düşünürsünüz? Gece bir partiye makyaj yapmadan gelen kadınlar hakkında ne düşünürsünüz? Her yere daima makyajlı giden kadınlar hakkında ne düşünürsünüz? Çok fazla makyaj yapan kadınlar hakkında ne düşünürsünüz?
Çoğu insan 'bir iş yapmaya değerse iyi yapılmaya da değerdir' diye düşünür.	'Bir iş yapmaya değerse iyi yapılmaya da değerdir' diye düşünür müsünüz? Bunun istisnaları var mıdır? Bir işi başka öncelikleriniz olduğu için olabilecek en titiz şekilde yapmadığınız bir durumun örneğin,i verebilir misiniz?
Çoğu insan 'kolay yolu' seçmez.	Aynı amaca, ya kendinizi gerçekten zorlayarak, çok çalışarak ve gece-gündüz odaklanarak, ya da daha 'kolay' bir yolla ulaşabilecek olsanız hangisini seçersiniz? Daha kolay bir alternatif varsa bir hedefe ulaşmak için kendinizi zorlamakta bir değer olduğuna inanır mısınız? Bazı örnekler verebilir misiniz?

Başarılı insanlar şişman olmaz.	Başarılı insanların şişman olmadığına inanır mısınız? Başarılı ve şişman olan tanıdığınız kimse var mı? Lütfen kim olduğunu belirtiniz. Başarılı ve ortalama kiloda olan tanıdığınız kimse var mı? Lütfen kim olduğunu belirtiniz. Başarılı ve zayıf olan tanıdığınız kimse var mı? Lütfen kim olduğunu belirtiniz.
Çocuklarım başkalarının çocuklarından daha yaramaz.	*Bu anket sadece sizinkilere yakın yaşta çocukların esas sorumlusu olan kişilere verilir. Anketi yanıtlayanlardan aşağıdaki yıldızlı sorulara 0 (hiç) ila 10 (son derece) arasında puan vermelerini isteyiniz.* *Çocuklarınız ne kadar yaramaz? Bir şeyi yapmaları için kaç defa söylemeniz gerekiyor? * Çocuklarınız ne sıklıkla size cevap veriyor? * Çocuklarınız ne sıklıkla size isim takıyor? * Çocuklarınız ne sıklıkla gece yataktan kalkıyor? * Ne sıklıkla çocuklarınıza bağırıyorsunuz? * Çocuklarınız ne sıklıkla sormadan yiyecek alıyor?
İnsanlar benim sorunlarımı dinlemek istemez, bu nedenle her zaman 'mükemmel' görünmeliyim.	Sorunlarını asla paylaşmayan insanlar hakkında ne düşünürsünüz? Daima 'her şey güllük gülistanlık' gibi davranan insanlar hakkında ne düşünürsünüz? Kiminle zaman geçirmeyi tercih edersiniz – kişisel sorunlarını paylaşan biriyle mi yoksa 'her şeyi güllük gülistanlık' olan biriyle mi? Neden?

Noel/bayram tebrik kartlarında kişisel bir mesaj bulunmalıdır.	Tebrik kartlarına kişisel birer mesaj yazıyor musunuz? Yazıyorsanız, neden yazıyorsunuz? Yazmıyorsanız, neden yazmıyorsunuz? Size kişisel bir mesaj yazan kimseyi tanıyor musunuz? Tebrik kartlarına kısa, genel bir mesaj yazan insanlarla ilgili ne düşünürsünüz? Tebrik kartlarına, kendileriyle ilgili haberleri içeren A4 kâğıdına basılı genelge şeklinde bir mektup ekleyen insanlar hakkında ne düşünürsünüz? Sizce tebrik kartlarında kişisel bir mesaj bulunmalı mıdır?

Anketlerden gelen bilgi nasıl kullanılmalı?

Yanıtları toplayın

Anketinizi hazırlayıp dağıttıktan sonra yanıtları toplamalısınız. Anketinizi nasıl hazırladığınıza bağlı olarak elinizde ya insanların standartlarını nerede tuttuğuna (ör. sabahları yatak toplamak için harcadıkları süre) veya bir inancı sınamaya (ör. başarılı insanlar incedir) dair bilgi olacaktır. Yapabilirseniz, topladığınız bilgiyi mümkün olduğunca netleştirmek için bir özet tablo veya grafik hazırlayın.

Yanıtlar üzerinde düşünün

Ankete gelen yanıtlar muhtemelen bazı sürprizler içerecektir. Çoğu insan buzdolabının arkasını asla temizlemiyor olabilir, ya da tam tersi çoğu insan buzdolabının arkasını her hafta temizliyor da olabilir. Ancak genelde, cevaplar çeşitlilik gösterir. Bazı insanlar her hafta temizlerken, bazıları asla temizle-

miyor olabilir. Tebrik kartlarının yanında basılmış A4 formatında bir mektup göndermenin harika bir fikir olduğunu, böylece olan biteni herkesin öğrenebileceğini düşünen insanlar da çıkacaktır, bunun korkunç bir fikir olduğuna inananlarda olacaktır. Bazı insanlar her zaman makyajlı gezen kadınlar için kötü düşünecektir, bazıları ise asla makyaj yapmayan kadınlar hakkında kötü fikirlere sahip olacaktır.

Anketten en azından aşağıdaki şekilde üç sonuç çıkmasını umarız.

GERÇEKLİK KONTROLÜ

Anket, standartlarınız ve inançlarınız için bir 'gerçeklik' kontrolü sağlar. Neyin 'normal' olduğu ve başkalarının ne düşündüğüyle ilgili daha fazla bilgi edinirsiniz. Gerçekler hakkında edindiğiniz bu bilgiyle standartlarınızı yeniden ayarlamayı ve inançlarınızı gözden geçirmeyi düşünebilirsiniz. Başkalarından *daha çok* veya *daha kötü* hatalar yapmadığınızı, ya da başarılı insanların gerçekten de BlackBerry'lerini hep yanlarında taşıdıklarını kabul etmeniz gerekebilir. Edindiğiniz bilgiler, neyin kabullenmeniz gereken gerçekler, neyin de gerçekten ziyade sürekli olarak değerlendirip değiştirebileceğiniz kişisel inançlar olduğunu ayırt etmenize yardımcı olmalıdır.

YA HEP YA HİÇ DÜŞÜNCE TARZINI YAKALAMAK

Anketler sıklıkla genel bir fikir birliği ya da net bir 'doğru ve yanlış' bulunmadığını, yanıtların 'siyah-beyaz' olmadığını gösterir. Genellikle bazı insanlar bir yönde düşünürken başkaları başka bir yönde düşünür. Bazıları başarı için belirli bir davranışın gerekli olduğuna inanırken diğerleri buna inanmaz. Yanıtların çeşitliliği, inançların, davranışların, yaşamın oldukça karmaşık olduğu ve seçilebilecek bir ara yolun bulunduğu kavramını görmeye yardım etmelidir. Bu çıkarım da doğal olarak sizi Bölüm 7.5'teki stratejilerle inançlarınızı test etmeye götürecektir.

DAVRANIŞSAL DENEYLER İÇİN BİR TEMEL OLUŞTURMAK

Anketten elde edilen bilgilerin, çabalamak ve başarıyla ilgili bazı inançlarınızı daha detaylı olarak incelemenize doğal olarak yol açacağını umarız. Örneğin, anket sonuçları, insanların 'mükemmel' bir görüntü veren kişilerden ziyade bazı şahsi sorunlarını paylaşan kişilerle vakit geçirmeyi tercih ettiğini gösterebilir. Bunun gerçekten doğru mu yoksa sadece anketе verilen yüzeysel bir cevap mı olduğundan hala emin olamayabilirsiniz. İnançları değiştirmenin anahtarı, çeşitli yöntemler kullanarak gerçekle ilgili mümkün olduğu kadar çok kanıt toplamaktır, böylece eski inançların artık sürdürülemez olduğu ortaya çıkar ve yerlerine yeni, daha gerçekçi inançlar konabilir. Bu noktada, insanların 'mükemmel' bir görüntü sunan kişilerle ilgili ne düşündüğü hakkında daha çok bilginiz bulunmaktadır, ancak muhtemelen daha da fazla bilgi gerekecektir. Gelecek bölümde tarif edilen tarzda bir davranışsal deney yürütmek, inancınızı yeniden değerlendirmenizi sağlayacak ilave bilgiyi toplamanıza yardım edecektir.

ALINACAK DERSLER

- Anketler 'normal' standartlar ile inançlar hakkında bilgi toplamak için kullanılabilir.
- Anketin sonuçları bir 'gerçeklik kontrolü' olacaktır.
- Anketten gelen bilgiler, standartlarınızı ve inançlarınızı yeniden ayarlama sürecine bir başlangıç oluşturacaktır, bunun yanı sıra, 'ya hep ya hiç' düşünce tarzı üzerine veya davranışsal deneyler ile bir ek çalışma gerekecektir.

7.4 Davranışsal deneyler

Davranışınızı sorgulamak

Bu aşamada, sizi işleri yapmanın 'doğru' yolu ile ilgili sahip olduğunuz düşünce ve varsayımların bazılarını sorgulamaya yönelten bilgiler toplamaya başladınız. Daha önceki inançlarınızın bazılarının doğru olmayabileceğini öğrendiniz ve anketler size dünyanın gerçekte nasıl işlediğine ve insanların nasıl düşünebildiğine dair değerli bilgiler sağladı. Bir sonraki adım, size yardımcı olması için yaptığınız bazı şeylerin, sizin düşündüğünüz gibi mi çalıştığını yoksa aksine daha fazla sorun mu yarattığını irdelemektir.

Davranışsal deneylerin prensipleri

Davranışsal deneylerin amacı, bir eylem veya davranışla ilgili bir inancın doğruluğunu test etmek için bilgi toplamaktır. Örneğin, bir kazayla ilgili bir şeyi yazıya dökmenin o kazanın olmasına yol açacağına inanıyorsanız, bu inancınızı o şeyi yazarak test edersiniz. Bunu yapmanın büyük bir endişeye yol açacağını ve bu endişenin saatlerce süreceğini düşünebilirsiniz. Bu tarz inançlar da, endişenin derecesini ve süresini kaydetmek suretiyle aynı deneyle test edilebilir. Ödevinizi yapmaya altı saat değil de üç saat harcarsanız daha kötü not alacağınıza inanıyorsanız, bu inanç önce üzerinde üç saat harcadığınız bir ödevi, sonra da üzerinde altı saat harcadığınız başka (ama mümkün olduğunca benzer) bir ödevi teslim ederek test edilebilir. Benzer şekilde, her öğrenci için tamamen kişisel raporlar yazan ve buna çok uzun zaman harcayan bir öğretmenseniz, zaman kazanmak için daha standart raporlar yazmayı isteyebilirsiniz. Böyle bir deneyle, raporlarınızı standartlaştırırsanız başöğretmenden ve velilerden eleştiri alacağınıza ve bundan dolayı endişeleneceğinize vs. dair inancınızı sınayabilirsiniz.

Davranışsal testler, tahminlerinizi test etmenin ve kişisel, anlamlı bilgiler toplamanın çok etkili bir yöntemidir. Bu testleri yapmak zordur – kendinizi bu şekilde ortaya atmak cesaret gerektirir – ancak inançlarınızın ve davranışlarınızın gerçekle ne kadar örtüştüğünü test etmezseniz değişme şansınız oldukça düşüktür.

Kontrol için davranışsal deney

Tesisatçı Jeff

Jeff 29 yaşında, çekici, arkadaş canlısı ve girişken bir tesisatçıydı, kız arkadaşıyla uzun süredir beraberdi. Küçük bir tesisat firması için çalışıyordu ve oradaki üç tesisatçı içinde en kıdemlisiydi. Şirket kurulduğundan beri onlar için çalışıyordu ve şirketin başarılı olmasını çok istiyordu. Jeff son derece sıkı çalışıyordu ve diğer tesisatçıların istemediği vardiyaları da (akşamlar, hafta sonları, Cumartesi geceleri) üstleniyordu. En kıdemli çalışan olduğu için bunu sorumluluğu olarak görüyordu. İşin mali yanıyla da Jeff ilgileniyordu – müşterilere faturalarını veriyor, ödemelerini kaydediyor, para üstünü ödüyordu vs. Terapiye geldiği zaman bir müşterinin para üstünü yanlış vermiş olmaktan korktuğu için son derece gergindi. Müşteriyle irtibata geçmiş, müşteri de önemli olmadığını söylemişti (tutar çok küçüktü), ancak Jeff müşterinin para üstünü ödemek gibi çok önemli bir şeyde böyle bir hata yaptığını kabullenemiyordu. Müşteriye bozukları verdiği sahneyi zihninde tekrar tekrar canlandırıyor, gerçekten yanlış tutarı verip vermediğinden emin olmak için bozuk paralara odaklanıyordu. Müşteriyle konuşmasını da tekrar tekrar canlandırıyor, müşterinin 'önemli değil' derken samimi mi olduğunu yoksa aslında ses tonundan Jeff'in bir hırsız olduğunu ve parayı bilerek aldığına inandığı anlamının mı çıktığını düşünüp duruyordu. Bu olayın üstünden üç

ay geçmişti, Jeffartık muslukların kapandığı başta olmak üzere tesisat işinin her yönünü tekrar tekrar kontrol eder olmuştu. Müşterileri arayıp, hem tesisat hem de para yönünden her şeyin yolunda olup olmadığını soruyor, bunu 'müşteri hizmeti' adına yapıyordu. Sonra bu konuşmaları kafasında canlandırıyor, müşterilerin samimi mi olduğunu yoksa aslında bir sorun olduğu halde kibarlık mı yaptıklarını anlamaya çalışıyordu. Ancak en büyük sıkıntısı iş tamamlandıktan sonra faturaları hazırlamaktı. Hesaplamalarını, faturaları ve ödeme sürecini o kadar çok kontrol ediyordu ki, her işin sonunda müşterinin fazladan yarım saatini alır olmuştu, müşteriler de artık bariz şekilde kızıyordu. İşi tehlikeye attığından ve bu kontrol davranışı yüzünden şirketin batacağından endişeleniyordu.

Jeff hem davranışlarıyla (musluklara tekrar tekrar bakmak, hesaplamalarını tekrar tekrar kontrol etmek) hem de zihninde (sahneyi yeniden canlandırarak) kontrol ediyordu ve kontrolün bu her iki formu da mükemmeliyetçi insanlar arasında yaygındır. Sosyal endişeye sahip insanlar için, sosyal etkinliği tekrar tekrar düşünmeye 'etkinlik-sonrası işleme' adı verilir ve bu çok büyük gerginliğe neden olabilir. Jeff'in durumunda, kontrol davranışı müşterilerini gerçekten etkiliyordu, ancak Jeff bu sonuçları facia olarak değerlendiriyor ve tüm işin tehlikede olduğu yönünde, olabilecek en kötü senaryoyu düşünüyordu. Ayrıca dikkat edilmeli ki Jeff– akşamları ve hafta sonları da dahil olmak üzere - son derece yoğun çalışıyor ve çok az dinleniyordu. Çok yorgun olduğunuzda, sizi 'ele geçiren' endişe ve kaygıları bırakmak daha güçleşir.

Jeff neden kontrol ediyordu? Yanıt açık görünebilir – hata yapmadığından emin olmak için. Ancak yakın tarihli araştırmalar, beklenebileceğinin tersine, bu şekilde tekrarlanan kontrollerin aslında daha çok hatayı engellemediğini ve hafızayı geliştirmediğini göstermiştir. Gerçekte bu tarz tekrarlanan

kontrollerin etkisi, hafızaya olan *güvenin azalmasıdır*. Bir başka deyişle, ne kadar çok kontrol ederseniz, o kadar güvensiz olursunuz. Bu bilgi Jeff ile paylaşıldı, ancak şahsen görmediği için pek etkisi olmadı. Dolayısıyla Jeff'in tekrar tekrar kontrol etmenin hatırlamasına yardım ettiğine dair inancını test etmek için bir davranışsal deney yürüttük.

Tablo 7.4.1 Jeff'in tekrarlanan kontrollerin hafızayı güçlendirdiği ve gerginlik ile endişeyi azalttığına dair inancını test etmek için davranışsal deney

Tahmin

Eğer hesaplamalarımı tekrar tekrar kontrol edersem, sadece bir defa kontrol etmeye kıyasla sonradan o kadar endişelenmem ve birisine eksik ödeme yapmadığımdan daha emin olurum.

Deney

1. Gün: Her zamanki gibi hesaplamaları tekrar tekrar kontrol et (hatta daha fazla)
Kontrolden hemen sonra endişe seviyesine puan ver (0=hiç endişe yok, 10=son derece endişeli) , 1 saat sonra tekrar puan ver
Kontrolden hemen sonra eksik ödeme yapmadığından ne kadar emin olduğuna puan ver (0=emin değil, 10=emin), 1 saat sonra tekrar puan ver
2. Gün: Hesaplamaları birer defa kontrol et ve yukarıdaki gibi puanla
3. Gün: Her zamanki gibi hesaplamaları tekrar tekrar kontrol et (hatta daha fazla) ve yukarıdaki gibi puanla
4. Gün: Hesaplamaları birer defa kontrol et ve yukarıdaki gibi puanla
5. Gün: Her zamanki gibi hesaplamaları tekrar tekrar kontrol et (hatta daha fazla) ve yukarıdaki gibi puanla
6. Gün: Hesaplamaları birer defa kontrol et ve yukarıdaki gibi puanla
7. Önceki altı gün boyunca topladığın verileri gözden geçir

Sonuçlar

	Hemen sonraki endişe	1 saat sonraki endişe	Hemen sonraki eminlik	1 saat sonraki eminlik
Tekrar tekrar kontrol				
Gün 1	8	7	1	2
Gün 3	9	8	2	1
Gün 5	8	7	1	1
Bir defa kontrol				
Gün 2	4	4	9	8
Gün 4	4	2	9	9
Gün 6	4	1	8	9

Sonuçların yorumlanması

Jeff'in tekrar tekrar kontrol ettiği günlerde, kontrol sonrası endişe seviyesi yüksekti (8 ve 9). Bir saat sonra endişe biraz düşmüştü ama hala yüksek sayılırdı (7 ve 8). Aynı günlerde, müşteriye eksik para ödemediğinden gerçekten emin değildi (1 ve 2), bu tereddüdü bir saat sonra da devam ediyordu. Jeff böyle zamanlarda müşteriyi arayıp her şeyin yolunda olduğunu kontrol etme arzusu duyuyordu. Sadece bir defa kontrol ettiği günlerde, tahmininin aksine, endişesi çok daha düşüktü (4), 4 ve 6. günlerde bir saat sonra endişesi daha da düşmüştü. Bir başka sürpriz ise, hesaplarını bir defa kontrol ettiği günlerde kimseye eksik para ödemediğinden çok daha emin olmasıydı; bu kesinlik bir saat sonra da devam etmişti. Bu günlerde müşteriyi arama ihtiyacı duymamıştı, dolayısıyla, zihninde 'kontrol edecek' ilave konuşmaları da olmamıştı.

Diğer kontrol deneyleri

Jeff kontrolle ilgili başka pek çok deney yaptı. Konuşmaları zihninde kontrol etmenin etmemekten daha iyi hissettirdiği inancını test etti, müşterileri telefonla aramanın hata yapmadığından emin olmasını sağladığı inancını da test etti. Bu deneylerde gördü ki, yaptığı kontroller aslında kendisini daha güvensiz ve endişeli hissettiriyordu. Böylece bu zararlı davranışlarını durdurabildi.

Kaçınma için davranışsal deneyler

Yılgın yazar Callie

Callie 38 yaşındaydı ve bir üniversitenin insan kaynakları bölümünde çalışıyordu. İnsan kaynaklarında çalışmayı planlamamıştı, İngilizce dalında üniversite diplomasını aldıktan sonra yazar olmak istemişti. Hatta bir kitap yazmıştı ve neredeyse tamamlamak üzereydi. Kitabın taslaklarını ailesi ve arkadaşlarıyla paylaşmış, hepsinden övgüler almıştı, ayrıca bir yayıneviyle bağlantıya geçmiş, yayınevi bitirdiğinde taslağı göndermesini istemişti. Yayınevi bunu söyleyeli beş yıl olmuştu, o zamandan beri Callie kitap üzerinde biraz çalışmış, ancak bitirememişti. Aslında, her gün kitabın sonunun nasıl olması gerektiği üzerinde düşündüğü halde, son üç yıldır kitaba bakmamıştı. Ailesi bunun potansiyelini ziyan etmek olduğunu söylüyor, Callie de onlara katılıyordu. Neden kitabını bitiremediğini açıklayamıyordu. Kaçınmasının bir kısmı, her ne kadar bunun herkesin başına devamlı geldiğini kabul etse de, yayıncıların kitabını reddedeceği korkusundan kaynaklanıyordu. Bir diğer kısım ise kitap için kendisine 'doğru gelen' bir son bulamamış olmasıydı; aklında kurguladığı (ve bazılarını kâğıda döktüğü) tüm sonlar yetersiz geliyordu. Callie kendisini başarısız görüyor ve kitabını tamamlayıp yayınevine gönderemediği için acınacak halde hissediyordu.

Callie'nin davranışsal deneylerle test edebileceği üç tahmini vardı. Birincisi kitabının reddedileceğiydi. İkincisi, hiçbir sonun kendisine 'doğru' gelmeyeceğiydi. Üçüncüsü de bununla ilişkiliydi, sonun 'doğru' gelmeyişinin zihninde uzun süre yer ederek strese yol açacağıydı.

Kitabını bitirebilecek güvene ulaşması için Callie'yle birlikte bir dizi davranışsal deney yürütüldü. İlk deney grubu 'doğru' gelmeme hissiyle ilgiliydi. Bu his sadece kitapla sınırlı değildi, çeşitli durumlarda ortaya çıkıyordu. Callie sıklıkla işle ilgili raporlar kendisine 'doğru' gelmediği için onları tamamlamayı son dakikaya kadar erteliyordu. İlk deney için iki rapor hazırladı. İlk rapor kendisine 'doğru' gelmediği halde son dakikada, diğer ise teslim tarihinden önce hazırlandı. Callie, raporu erken teslim ederse, raporun 'doğru' olmayışıyla ilgili huzursuzluğunun son dakikada teslim etmeye kıyasla daha uzun süreceğini ve kendisine daha fazla stres yaratacağını tahmin ediyordu. Gerçekte ise, raporu erken teslim ettiğinde raporun aceleye gelmemiş olmasından dolayı kendisini başarılı hissetti, bunun yanı sıra, bu raporun son dakikada teslim edilen rapordan daha iyi veya kötü olduğunu düşünmedi. Buradan çıkardığı sonuç, raporu erken teslim etmenin 'doğru' olmadığı hissini arttırmadığı ancak kendisine bir başarı hissi verdiği oldu. Ayrıca erken teslim etmek endişesini azalttı, çünkü artık rapor Demokles'in kılıcı gibi uzun süre başının üstünde sallanmıyordu.

Callie, 'doğru' olmama hissini neyin tetiklediğini – yorgunluk, moral, çevredeki olaylar vb. - ve bu hissin ne kadar sürdüğünü (kendi tahmini hissin her gün aralıksız devam edeceği yönündeydi) anlamak için başka davranışsal deneyler de yürüttü. Bu deney oldukça basitti: 'Doğru' olmama hissini takip etti ve gün içinde ne yaptığına bağlı olarak artıp azaldığını fark etti. Altıdan fazla deney yaptıktan sonra, 'doğru' olmayacağını kabul ettiği halde kitabı için tek bir son yazmayı kabul etti.

Kitabını bitirdikten sonra yayınevine gönderdi – yayınevi yetkilisi kitabı fazla bir açıklama yapmaksızın reddetti. Ancak Callie dikkat çekici derecede dirayetli davrandı, artık kitabı üzerinde daha fazla çalışarak düzgün bir şekilde bitirmek ve başka yayıncılara göndermek için yeterli kapasitesi olduğunu hissettiğini söyledi. Kaçınmanın işe yaramadığını mantıklı düşündüğünde gördüğü halde, ancak küçük davranışsal deneyler yürüterek edindiği kişisel deneyim sayesinde bu davranışın üstesinden gelebilmişti.

Davranışsal deneylerin farklı formları

Davranışsal deneyler çok çeşitli formlarda olabilir. Bazıları basittir – belirli bir durumda ne kadar gergin olduğunuzu, bir şey yaptığınızda ne olacağını, bir duygunun ne kadar sürdüğünü, insanların nasıl tepki verebildiklerini takip etmek gibi. Bazı deneyler daha karmaşıktır ve bir davranış ile başka bir davranışı kıyaslamayı içerebilir; örneğin, Jeff'in durumunda tekrarlanan kontroller ile bir defa kontrol etmek kıyaslanmıştı. Hepsinin ana noktası, davranışsal deneylerin tahminleri test ederek duygularınız, inançlarınız ve davranışlarınızla ilgili kişisel bazda geçerli ve anlamlı bilgiler sağlamasıdır. Mükemmeliyetçiliğinizi 'açıp kapayarak' sonuçları görmek, hangi davranışın *sizin için* en iyi olduğuyla ilgili önemli bilgiler edinmenin harika bir yoludur. Bu bilgi size seçenekler sunar ve sonuçta özgürlük sağlar.

Şimdi, Tablo 7.4.2'de gösterilen tamamlanmış davranışsal deneyi rehber alarak, Çalışma Tablosu 7.4.1 üzerinden kendiniz için bir davranışsal deney yürütün.

Bir davranışsal deneyi tamamlayarak kendinizle ilgili ne öğrendiniz? Mükemmeliyetçiliğinizle ilgili yaptığınız zararlı tahminlerle ilgili yeni bilgiler edinmiş olduğunuzu umarız.

Tablo 7.4.2 Davranışsal deney örneği

İnanç: Evimi daima kusursuz şekilde düzenli tutmalıyım.

Tahmin(ler)i genel olarak tanımlayın: Eğer evim temiz ve düzenli olmazsa insanlar benim tembel ve pis olduğumu düşünür. Son derece utanırım.

Tahmini detaylandırın: Arkadaşım iğrendiğini dağınıklık ve kirlere dik dik bakarak gösterecek, benden gözlerini kaçıracak, dağınıklıkla ilgili yorumlar yapacak ve rahat etmeyecek. Ben utanacağım ve gergin hissedeceğin (yoğunluk derecesi %90 ve %75), dağınıklık için bahaneler uyduracağım ve arkadaşımın ziyaretinden keyif almayacağım (inanç derecesi %100)

Deney: Bir arkadaşınızı evinize çağırın; bilerek bulaşıkları mutfak lavabosunda bırakın ve o gelmeden önce etrafın tozunu almayın.

Sonuçlar: Arkadaşım ziyaret etti, bulaşıklara veya yerlere bakmadı bile. Gözlerini kaçırmadı ve her zamanki gibi sohbet etti. Ben gergin hissettim (%65) ve dağınıklık için bahaneler ürettim. Ancak arkadaşım kendisinin de her şeye nadiren yetişebildiğini söyledi. Gerginliğim tahmin ettiğimden daha düşüktü ve ziyaretin ilk yarım saati içinde hızla azaldı. Arkadaşımın ziyaretinden keyif aldığımı şaşkınlıkla fark ettim.

Düşünceler: Ziyaretten keyif almakla kalmadım, öncesinde saatlerce temizlik yapmak zorunda kalmadığım için de şükrettim. Arkadaşımın evinin her zaman düzenli olmadığını öğrenmek benim için ilginç oldu. Mükemmeliyetçiliğimin misafir ağırlamaktan keyif almamı sağlamadığı gibi bunu benim için stresli hale getirdiği sonucuna vardım.

Güncellenmiş inanç: Evimi çoğu zaman makul derecede düzenli tutmalıyım ancak ara sıra biraz dağınıklık olması önemli değil.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.4.1: DAVRANIŞSAL DENEY

1. İnanç:

2. Tahmin(ler)i genel olarak tanımlayın:

3. Tahmini detaylandırın (davranışları detaylı olarak tarif edin, inanç ve duyguların yoğunluğunu puanlayın)

4. Deney:

5. Sonuçlar:

6. Düşünceler:

7. Güncellenmiş inanç:

Davranışsal deneylere devam edin. Önemli olan, sizin için işe yaramayan inançları 'sarsmaya' çalışmaktır – bugüne kadar dünyayı görüş şeklinizi test ederek tahminlerinizin bazılarının aslında doğru olup olmadığını anlamaktır. Tablo 7.4.3'te gösterilen, bazı yaygın mükemmeliyetçi tahminleri ele alan davranışsal deney fikirlerini siz de deneyebilirsiniz.

Tablo 7.4.3 Davranışsal deneylerle test edilebilen mükemmeliyetçi inanç ve tahmin örnekleri

İnanç /Tahmin	*Deney*
İnanç: Çok çalışırsam daha başarılı olurum *Tahmin:* Çok çalışırsam A alırım, orta karar çalışırsam B alırım, hiç çalışmazsam kalırım	Bir ödev için azamı ölçüde, bir diğeri için orta derecede, üçüncü bir ödev için de asgari ölçüde çalışın. Sonuç tahmin ettiğiniz gibi mi oldu?
İnanç: Birinci olmazsam çok uzun süre başarısız hissederim *Tahmin:* En azından bir hafta boyunca her gün tüm gün gergin, üzgün hisseder ve başarısız olduğumu düşünürüm	Önemli olmayan bir şeyde (ör. bir arkadaşınızla sokakta koşu yarışı yaparken) bilerek birinci gelmeyin. Sonuç tahmin ettiğiniz gibi mi oldu? Tahmininizi test etmeye gittikçe daha anlamlı/önemli durumlara da uygulayarak devam edin.
İnanç: Bir şeye başlarsam onu tamamen bitirmek zorundayım *Tahmin:* Bir şeyi yarım bırakırsam beni yiyip bitirir (%100) ve birkaç saatten fazla uyuyamam	Bir şeyi yarım bırakın. Sizi yiyip bitirdi mi? Ne ölçüde? Ne süreyle? Uyuyabildiniz mi? Ne süreyle?
İnanç: Hafta sonu için bir yere giderken her şeyi yanıma almazsam, ihtiyacım olan giysiler eksik olabilir ve eve dönmem gerekir *Tahmin:* Çok sayıda farklı giysi getirmezsem bunun için endişelenirim (%100) ve sonuçta eve dönerim	Bir parça eşyayı evde bırakın. Endişenize ne oluyor? Eve döndünüz mü? Yanınıza gittikçe daha az giysi alabilir misiniz?

İnanç: Her şeyi yazmazsam pek çok önemli hata yaparım *Tahmin:* Bugün yapmam gereken her şeyi yazmazsam, kızıma ilacını vermek gibi önemli bir şeyi unuturum	Listenizden bir şeyi çıkarın (kızınızın ilacı gibi). Onu hatırladınız mı? Yazmamak size nasıl hissettirdi? Sadece çok önemli olan kalemleri içeren daha kısa bir liste yapabilir misiniz? Kaç hata yapıyorsunuz?
İnanç: Yoğun antrenman yapmak beni mutlu ediyor çünkü doğru olan bu ve böylece daha başarılı oluyorum *Tahmin:* Yoğun antrenman yaptığım zaman yapmadığım zamana kıyasla daha mutlu olurum ve daha çok yarış kazanırım	Bir hafta boyunca yoğun antrenman yapın – kendinizi gerçekten zorlayın. Bu sizi ne kadar mutlu etti (0-10)? Bu sizi ne kadar mutsuz etti (0-100)? Başka ne gözlemlediniz? Nasıl sonuç aldınız? Bir hafta boyunca o kadar yoğun antrenman yapmayın ve aynı notları alın. Sonuçları karşılaştırın.

En son not

Tek bir 'doğru' davranışsal deney yoktur, çeşitli inançları test etmek için pek çok farklı deney yapmaya zaman ayırmalısınız. Böylece zamanla çeşitli durumlardaki gerçek hakkında bilgi toplamış olursunuz. Bu da başarının keyif ve rahatlamayla denge içinde olduğu daha mutlu, daha huzurlu, daha tatmin edici bir hayatın asıl yaşayabileceğinize yönelik çıkarımlara varmanızı sağlayacaktır.

ALINACAK DERSLER

- Davranışsal deneyler, inançlarınız, duygularınız ve davranışlarınızla ilgili bilgi toplamak için kullanılır.
- Deneylerin sonuçları size mükemmeliyetçilikle bağlantılı inanç ve davranışlarınız hakkında kişisel ve anlamlı bilgi sağlayacaktır.
- Deneylerden elde edilen bilgiler, gerçeklikle ilgili topladığınız bilgi yığınına eklenmelidir, böylece daha dengeli ve mutlu bir yaşama doğru yolculuğunuzda size yardım edecektir.

7.5 'Ya hep ya hiç' fikrinden esneklik ve özgürlüğe doğru

Hatırlayacağınız gibi, Bölüm 4'te mükemmeliyetçiliği neyin devam ettirdiğini özetlemiştik. Mükemmeliyetçiliği sürdüren etkenlerin çoğu, mükemmeliyetçilikte katı kurallar ve standartlar belirlenmesi ve bunlara uymanın 'ya hep ya hiç' olarak bilinen bir düşünce tarzıyla değerlendirilmesiyle ilgiliydi. Bu yaklaşıma aynı zamanda 'siyah-beyaz' düşünce tarzı da denilir. Bu düşünce tarzı, olguları zıt kutuplar kullanarak katı değerlerle yargılamayı içerir: bir şey ya 'iyi' ya 'kötü', ya 'doğru' ya 'yanlış', ya 'tam bir başarısızlık' ya da 'tam bir başarı'dır. Mükemmeliyetçilikle ilgili temel problem, kişinin kendilerinden beklediği standartlarla ilgili çok katı kurallar belirlemesi ve kendi performansını ya hep ya hiç düşünce tarzıyla yargılamasıdır. Kurallar ve standartlar çok katı ve ulaşılması zor olduğu için(ör. asla bir parça çikolata yememeliyim, daima %80'den yüksek not almalıyım), kişi sıklıkla onlara ulaşmakta başarısız olur, sonra bunun kendisinin 'tamamen' başarısız olduğu anlamına geldiği yargısına varır (ör. bir parça çikolata yediği veya bir ödevden 100 üzerinden 79 aldığı için). Dahası, kişi standardını yakaladığında, bu yüksek standardı yakaladığı için kendisini 'tamamen' başarılı görmek yerine, aslında hedef çok kolay olduğu için sıklıkla başarılarını değersiz bulur ve çıtayı daha da yükseltir (ör. asla yağlı yiyecek yememek, tüm ödevlerden 100 üzerinden 85'in üstünde not almak).

Bölüm 7.4'te tahminlerinizi test etmek için davranışsal deneyleri kullanma tekniğini tanıttık. Bu bölümde, öncelikle mükemmeliyetçiliğin devamının kalbinde yatan ya hep ya hiç düşünce tarzını değiştirmeye odaklanacağız, sonrasında da katı kural ve standartların yerine düşünce ve davranışlarda esnekliği geliştirecek prensipleri koymaya yöneleceğiz.

Ya hep ya hiç

Mükemmeliyetçiliğin göze çarpan bir parçası olan bu düşünce tarzı şöyle tanımlanır:

> *Ya hep ya hiç düşünce tarzı, olguları iki zıt uçta görmeyi ve iki kategoride değerlendirmeyi içerir, örneğin 'iyi veya kötü', 'başarılı veya başarısız', 'tam veya eksik', 'hep veya hiç', 'daima veya asla'.*

Ya hep ya hiç düşünce tarzı aynı zamanda iki kutuplu düşünce yapısı olarak da adlandırılır. Oxford Üniversitesi'nde geliştirilen modelde iki kutuplu düşüncenin mükemmeliyetçiliği sürdüren etkenlerin temel bir parçası olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Sarah Egan ve ekibi tarafından Avustralya'daki Curtin Üniversitesi'nde yürütülen bir araştırmada, olumlu başarı çabası ile zararlı mükemmeliyetçilik arasındaki temel farklardan biri olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, standartlarınızı yakalayıp yakalamadığınızı ya hep ya hiç yaklaşımıyla yargılıyorsanız, bu muhtemelen sorunlara yol açacaktır.

Ya hep ya hiç düşünce tarzının yarattığı sorun, orta yol veya grinin tonları için hiç yer bırakmamasıdır. Performansınızı ya hep ya hiç şeklinde ölçerseniz, bir standarda ulaşmakta başarılı olmakla başarısız olmak arasında 'ortalama' bir performansa yer kalmadığı anlamına gelir. Tablo 7.5.1'de ya hep ya hiç düşünce tarzının bazı örnekleri görülebilir.

Tablo 7.5.1 Çeşitli mükemmeliyetçilik alanlarında 'Ya hep ya hiç' düşünce tarzı örnekleri

Alan	*Ya hep ya hiç düşünce örneği*
Beslenme/kilo/vücut şekli	Bir tane çikolatalı bisküvi yersem tamamen başarısız olurum Hedef kilom olan 50 değil de 51 kilo olursam tamamen başarısız oldum demektir
İş	Tüm raporu bugün bitiremeyeceksem hiç başlamayayım daha iyi
Ders	Takdir notu alamazsam tamamen başarısızım demektir
Görünüm	Gömleğimi hiç kırışık bırakmadan kusursuz şekilde ütülemezsem iş arkadaşlarım benim tam bir tembel olduğumu düşünür
Ev temizliği	Yerleri her gün silmezsem ev hepten kirli demektir
Hijyen	Ellerimin mükemmel şekilde temiz olduğunu hissetmezsem tamamen kirliler demektir ve tekrar elimi yıkamam gerekir
Spor	Yılın Sporcusu ödülünü alamayacaksam çalışmayı bırakayım daha iyi
Ebeveynlik	Çocuğuma birazcık bile kızmam tam anlamıyla kötü bir ebeveyn olduğum anlamına gelir

Ya hep ya hiç düşünce tarzınızı aşmakta faydalı olabilecek iki araç vardır: *Davranışsal deneyler* ile *süreklilik*.

Ya hep ya hiç düşünce tarzını davranışsal deneylerle aşmak

Önceki bölümde davranışsal deneylerin nasıl oluşturulacağını öğrendiniz. Bunlar ya hep ya hiç düşünce tarzını aşmakta son derece faydalı olabilirler. Evini toplamayı erteleyen Simon'un Bölüm 2'deki hikâyesini hatırlıyor musunuz? Tablo 7.5.2'deki örnekte Simon'un temizlikle ilgili ya hep ya hiç tarzındaki düşüncelerini test etmek için nasıl bir deney tasarladığını görebilirsiniz.

Tablo 7.5.2 Temizlikle ilgili ya hep ya hiç düşüncesini test için bir davranışsal deney örneği

1. Ya hep ya hiç düşüncesi: Bütün evi temizleyip düzenlemezsem arkadaşlarımı davet etmenin anlamı yok.
2. Tahmini belirlemek: Tüm evim kusursuz şekilde temiz ve düzenli olmazsa, insanlar benim tam anlamıyla tembel ve pis biri olduğumu düşünür.
3. Tahmini detaylı tanımlamak (0 ila 100 arasında puanlayarak): Ev mükemmel olmadığı halde bir arkadaşımı davet edersem çok utanırım çünkü arkadaşım benim tembel ve pis olduğumu düşünür. Dağınıklığa bakar ve benimle alay ederek sandığı kadar düzenli ve temiz olmadığımı söyler. Kendimden utanırım (%90) ve arkadaşımın ziyaretinden keyif almam (%100).
4. Deney: Temizliği ertelemenin üstesinden gelmeye başlamak için sadece mutfağı temizleyeceğim, diğer tüm odaları bana göre dağınık ve kirli bırakacağım, sonra arkadaşım Samantha'yı misafirliğe davet edeceğim.
5. Sonuçlar: Samantha ziyarete geldi ama diğer odalara bakıp kalmadı. Diğer odalara göz attığında biraz utandım (%40), ama benimle alay etmedi. Arkadaşımla kahve içip sohbet ettik ve keyif aldım (%80).
6. Düşünceler: Tüm evi temizlemem gerekmedi; sadece bir odayı temizleyerek başlayabildim. Arkadaşımın ziyaretinden keyif aldım ve arkadaşım evin dağınıklığıyla alay etmedi.
7. Güncellenmiş inanç: İşleri ya mükemmel şekilde yapmak ya da hiç yapmamak zorunda değilim. Sadece bir şeye başlamanın faydası olabilir ve bunu yaptığımda daha rahattım (%75).

Simon'un örneğinde, kaçınma ve erteleme davranışının altında yatan ana nedenin ya hep ya hiç düşünce tarzı olduğunu ve bunu davranışsal bir deneyle etkili bir şekilde sorgulayabildiğini görebilirsiniz.

Şimdi, Çalışma Tablosu 7.5.1'i doldurarak kendi ya hep ya hiç düşüncenize yönelik bir davranışsal deney yürütmeyi deneyin. Tablo 7.5.3'te bir başka örnek verilmiştir, burada 29 yaşında bir elektrikçi olan Tony'nin tablosu gösterilmiştir. Tony hafta sonlarında evine tadilat yapıyordu, geçenlerde oturma odasını boyamıştı ve sonuçtan hiç memnun kalmamıştı, oldukça gergindi. Yürüttüğü davranışsal deney, bir 'deney' ile anketin karışımıydı. Daha önce de söylediğimiz gibi neyin 'doğru' neyin 'yanlış' olduğuna dair katı kurallar yoktur. Amaç inançlarınızın geçerliliğini test etmek için gerekli olan bilgiyi toplamanızdır.

Tablo 7.5.3 Tony'nin Çalışma Tablosu, ya hep ya hiç inançlarını davranışsal deneyle test etmek

1. Ya hep ya hiç düşüncem: Duvar boyası tavana sıçrayıp birkaç küçük leke yaptı, bu yüzden tüm oturma odasının boyası rezil oldu.
2. Tahminim: İnsanlar benim ev tamir ve boya işlerinden hiç anlamadığımı ve kötü bir boya işi çıkarttığımı düşünecekler.
3. Tahmini detaylı tanımlama (0 ila 100 arasında puanlayarak): İnsanlar lekelerin çok belirgin olduğunu söyleyecekler (%85) ve genel etkinin olumsuz olduğunu belirtecekler. Ben gergin hissedeceğim (%70).
4. Deney: İnsanlara boya işi hakkında ne düşündüklerini sorduğun bir anket yap.
5. Sonuçlar: Kimse lekelerin belirgin olduğunu söylemedi, boyayı beğendiklerini belirttiler.
6. Düşünceler: Mükemmeliyetçiliğim yüzünden başkalarının fark etmediği küçük hatalara odaklanıyorum.
7. Güncellenmiş inanç: Evde yapılan işlerdeki küçük kusurlar işin tamamıyla rezil olduğu anlamına gelmez (%65).

Artık kendi ya hep ya hiç düşüncenize yönelik bir davranışsal deney yürüttüğünüze göre, nasıl bir sonuç çıkardınız? Terapide insanlar olguları uzun zamandır ya hep ya hiç kategorilerinde yargılamalarına rağmen, işleri yapış şekillerini değiştirip bu kategorileri artık kabul etmediklerinde daha rahatlamış hissettiklerini ve daha esnek düşünebildiklerini sık sık şaşkınlıkla fark ederler.

Ya hep ya hiç düşünce tarzını yenmenin anahtarlarından biri çok sayıda davranışsal deney yürütmektir, bu yüzden Çalışma Tablosu 7.5.1'i farklı ya hep ya hiç düşünceleri için kullanmaya devam edin (kitabın arkasında, tablonun rahatlıkla kopyalayabileceğiniz boş bir versiyonu bulunmaktadır). Ya hep ya hiç düşüncelerinizi değiştirmek için ne kadar pratik yaparsanız o kadar kolaylaşacaktır.

Ya hep ya hiç düşünce tarzının üstesinden süslü çizgilerle gelmek

Ya hep ya hiç düşünce tarzının üstesinden gelmek için kullanılabilecek bir diğer araç, performansı bir 'süreklilik' üzerinden değerlendirmektir. 'Süreklilik', bizim için iki zıt uç arasındaki düz bir çizgiye verdiğimiz süslü bir isimdir. Bu teknik, kişinin performansının aslında iki zıt kategoriden birine girmediğini (ör. en iyisi değilsem tamamen başarısızım), bu siyah-beyaz kategorilerin arasında grinin çeşitli tonlarının bulunduğunu görmesine yardımcı olur.

Süreklilik kavramını daha iyi anlatabilmek için Bölüm 2'de tanıttığımız Ifioma'nın örneğin,i kullanacağız. Ifioma hayatının iki alanında mükemmeliyetçiydi; beslenme/vücut şekli/kilo ile iş. Ifioma'nın iş alanında ya hep ya hiç düşünceleri vardı, ya üst üste birkaç hafta aşırı çalışıp çok iş başardığını, ya da hiç çalışmayıp hiçbir şey başaramadığını düşünüyordu. Tablo 7.5.4'te Ifioma için tamamlanmış bir süreklilik örneğin,i görebilirsiniz.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.5.1: YA HEP YA HİÇ DÜŞÜNCESİNİ BİR DAVRANIŞSAL DENEYDE TEST ETMEK

1. Ya hep ya hiç inancınızı tanımlayın

2. Tahmininizi genel olarak belirleyin

3. Tahmininizi detaylı belirleyin (davranışlarınızı belirleyin ve düşünce ve duygularınızın yoğunluğunu derecelendirin)

4. Ya hep ya hiç düşüncenizi test etmek için bir deney oluşturun

5. Deneyin sonuçlarını kaydedin

6. Düşünceler: Bu deneyden ne öğrendiniz?

7. Güncellenmiş inanç kullanın

Tablo 7.5.4 İşle ilgili ya hep ya hiç düşüncesini sınamak için sürelilik kullanım örneği

Adım 1. Ya hep ya hiç düşüncesini belirleyin
Adım 2. Süreklilik üzerindeki ya hep ya hiç kategorilerini tanımlayın
Adım 3. Süreklilik üzerinde farklı noktaların olduğu örnekler bulun
Adım 4. Süreklilikten öğrendikleriniz üzerinde düşünün

1. Ya hep ya hiç düşüncem nedir?
Ya üst üste birkaç hafta aşırı çalışıyor ve bu süre zarfında pek çok işi bitiriyorum, ya da birkaç hafta boyunca işi tamamen boşluyor ve hiçbir işte ilerlemiyorum.

2. Süreklilik üzerindeki ya hep ya hiç kategorilerini tanımlayın
Hiç çalışmamak _____ Aşırı çalışmak

3. Düşünce/davranış sürekliliği üzerinde uçta olmayan noktalara örnekler bulun (gerçekten tamamen hep ya da hiç mi?)
İşte tembel hissettiğim bir dönemde takım toplantısına katıldım, istediğim kadar iyi hazırlanmamıştım ama yine de gittim ve birkaç fikirle katkıda bulundum.
Hiç çalışmamak ____X____ Aşırı çalışmak
Takım toplantısına sunum hazırlamak için saatlerce çalıştım, aslında daha çok çalışabilirdim ama sonrasında iki gün yorgunluktan bitmiştim.
Hiç çalışmamak ____X____ Aşırı çalışmak
O kadar gergindim ve bunalmıştım ki iş arkadaşım Fiona yardıma gelene kadar sunumu hazırlamaya başlayamadım.
Hiç çalışmamak ____X____ Aşırı çalışmak

4. Sürekliliklerden neler öğrendim
Belirli örnekleri düşündüğümde süreklilik üzerinde çeşitli noktaların bulunduğunu ve işle ilgili davranışımda gri tonları olduğunu görebiliyorum, dolayısıyla ya hep çalıştığım ya da hiç çalışmadığım doğru değil.

Ifioma'nın örneğin,de, bir süreklilik formu doldurmanın, kendisinin iş performansı hakkında ya hep ya hiç kategorileri yerine bir süreklilik üzerinde düşünmesine yardım ettiğini görebiliyoruz. Bu Ifioma'nın daha esnek düşünmesini ve işteki davranışının aslında ya hep çalışmak ya da hiç çalışmamak şeklinde zıt kutuplara düşmediğini fark etmesini sağladı.

Daha çok esneklik kazanmanızı ve tüm ya hep ya hiç tarzı düşüncelerinizi gözden geçirmenizi sağlamak için, Ifioma'nın bu sefer beslenmeyle ilgili ya hep ya hiç tarzı düşüncesini sınamasının bir örneğini içeren Tablo 7.5.5'e bakın, sonrasında da Çalışma Tablosu 7.5.2'yi doldurun.

Tablo 7.5.5 Ifioma'nın Çalışma Tablosu: Tüm ya hep ya hiç düşüncelerini sürekliliklerle sınamak

1. Ya hep ya hiç düşüncem nedir?
Eğer bir parça bile çikolata yersem bu diyette tamamen başarısız olduğum anlamına gelir ve yemeyi bırakamam.

2. Süreklilik üzerindeki ya hep ya hiç kategorilerini tanımlayın
Diyete mükemmelen uymak / Diyeti tamamen bırakmak

3. Düşünce/davranış sürekliliği üzerinde uçta olmayan noktalara örnekler bulun (gerçekten tamamen hep ya da hiç mi?)
Geçen hafta arkadaşımın evinde birkaç parça çikolata yedim ama aşırı miktarda çikolata yemeye devam etmedim.
Diyete mükemmelen uymak ____X____ Diyeti tamamen bırakmak

4. Sürekliliklerden neler öğrendim
Arada sırada bir parça çikolata yiyebilir ve aşırıya kaçmayabilirim. Yemekle ilgili ya hep ya hiç kurallarına uymak zorunda değilim.

Çalışma Tablosu 7.5.2'yi doldurduğunuzda nasıl hissettiniz? Davranışınızda gri tonlarının bulunduğu örnekleri belirleyerek ya hep ya hiç düşüncelerinizi sınayabildiniz, aslında davranışınızın ya hep ya hiç olmadığını görebildiniz mi?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.5.2: SÜREKLİLİKLERİ KULLANARAK YA HEP YA HİÇ DÜŞÜNCELERİNİ SINAMAK

1. Ya hep ya hiç düşüncem nedir?

2. Süreklilik üzerindeki ya hep ya hiç kategorilerini tanımlayın

3. Düşünce/davranış sürekliliği üzerinde uçta olmayan noktalara örnekler bulun (gerçekten tamamen hep ya da hiç mi?)

Örnek 1:

Örnek 2:

Örnek 3:

4. Sürekliliklerden neler öğrendim:

Sürekliliklerin nasıl kullanılacağına dair başka kitaplar da vardır. Tipik sürekliliklerin iki ucunda 'iyi' ve 'kötü' bulunur. Tanıdığınız tam olarak iyi ya da kötü, şişman ya da zayıf veya tamamen başarılı ya da başarısız olmayan, arada bir yerde olan insanları düşünmek de faydalı olabilir.

Mükemmeliyetçilikte ya hep ya hiç düşünce tarzını aşmaya yönelik iki esas aracı, düşünce ve davranışlarınızda esnekliği arttırmak için davranışsal deneyleri ve çizgileri kullanmayı anlattığımıza göre şimdi esnekliği nasıl daha da arttırabileceğimize ve davranış *kurallarının* yerine nasıl *prensipleri* koyabileceğimize odaklanacağız.

Katı kuralları prensiplere dönüştürmek: Esneklik ve özgürlüğe giden yol

Mükemmeliyetçi kişiler kendilerine son derece katı ve zorlayıcı kurallar belirler ve performanslarını bu kurallara göre ölçerler. Bunun getirdiği sorun, kendisine katı kurallar ('tüm notlarım 80'in üstünde olmalı, yoksa tamamen başarısızım demektir'vb.) belirleyen kişinin devamlı olarak hedeflerini ya hep ya hiç şeklinde değerlendirme döngüsüne yakalanmasıdır. Bu kişi sonuçta muhtemelen ya tamamen başarısız olduğunu (79 almak vb.) düşünecek veya hedefini yakaladığında da (80 almak vb.) bunu küçümseyecek ya da daha da yüksek standartlar ('80 yeterince iyi değil, 85 almalıyım' vb.) belirleyecektir. Bu nedenle standartlarınıza göre ne kadar başarılı olduğunuza dair katı kurallar kullanmak sizi asla kazanamayacağınız bir duruma sürükleyecektir. Aşağıda bu kısır döngüyü değiştirmeye yardım edecek iki yöntem açıklıyoruz: Kuralların yerine prensipler koymak ve mükemmelin altındaki performansı kabullenmek.

Kuralların yerine prensipler koymak: Esnekleşmek

Performansınız için koyduğunuz kurallara tekrar bakıp onların yerine prensipler belirlemek faydalı olacaktır. Christopher Fairburn'un yaptığı ayrımı kullanacak olursak 'kurallar kırılır, prensipler esner'. Bu, 'asla çikolata yememeliyim' gibi katı bir kuralı 'sağlıklı beslenmeyi ve her gün çikolata yememeyi hedefliyorum ancak arada sırada biraz yersem sorun değil' şeklinde bir prensiple değiştirebileceğiniz anlamına gelir.

İlk adım tüm 'kural'larınızı, 'gerek'lerinizi, 'şart'larınızı listelemektir. Aşağıda Fatima'nın iki dakikada yaptığı listesini görebilirsiniz:

DAİMA YAPMALIYIM		
Dişlerimi günde iki defa fırçalamalıyım	Esnerken elimle ağzımı kapatmalıyım	Her gün egzersiz yapmalıyım
Saçlarımı günde iki defa taramalıyım	Birisi hapşırdığında 'çok yaşa' demeliyim	Tavsiye edilen haftalık alkol tüketim miktarını asla aşmadığımdan emin olmalıyım
Kalkınca yatağımı toplamalıyım	Telefon çaldığında cevap vermeliyim	Evde perdeleri kapatmalıyım
Tuvaletin sifonunu çekmeliyim	Gece tüm elektrikli aletlerin fişini çekmeliyim	Kayınvalidemi en az haftada bir aramalıyım
Giysileri yerden toplamalıyım	Telefonla arayanlara 24 saat içinde geri dönmeliyim	Fotoğraflarımı albüme koymalıyım
Kibar olmalıyım	Bilgisayardaki verileri hafıza çubuğuna yedeklemeliyim	Arabanın yağ seviyesini kontrol etmeliyim
Başkalarını düşünmeliyim	Başkalarına kendimden daha fazla öncelik vermeliyim	Kimlik bilgilerimi içeren tüm kişisel belgeleri yok etmeliyim
Her gün kendimi geliştirmek için bir şey yapmalıyım	Günde 1500 kaloriden az yemeliyim	Önceden plan yapmalı ve organize olmalıyım
Ucuz şeyler yerine yararlı edebiyat eserleri okumalıyım	İnsanların doğum günlerini hatırlamalıyım	Buzdolabında yiyecek bir şeyler bulunduğundan emin olmalıyım
Günde beş porsiyon sebze meyve yemeliyim	Ofisimin güzel görünmesini sağlamalıyım	Her gün üretken bir şey yapmalıyım

Hapishanedeki mahkûmlara bile iyi halden dolayı süre indirimi ve şartlı erken tahliye şansı verilir. Siz hiç süre indirimi alıyor musunuz? Kendi etrafınıza ördüğünüz kural ve düzenlerin hapishanesinden hiç tahliye oluyor musunuz? Günde beş porsiyon sebze meyve yeme kuralı bir prensibe dönüşürse, arada ucuz bir dergi okursanız, bir gün arabanın yağının kontrol etmezseniz kimseye bir zarar gelmez. Birinin doğum gününü unutursanız bir şey olmaz, giysilerinizi yerde bırakmak da kimse için tehlike oluşturmaz (kapı ağzında ayakkabıları bırakmak hariç, çünkü biri onlara takılıp düşebilir). Bizim sözümüze inanmanız gerekmez. Kendiniz deneyin – ve kurallarınızı prensiplere dönüştürmek için davranışsal deneyleri kullanın. Aşağıda bazı öneriler bulabilirsiniz.

İşleri mükemmelin altında yapmaya yönelik davranışsal deneyler

Kurallarınızı gevşeterek onları prensiplere dönüştürmenin bir yolu, işleri mükemmelin altında, yanı kusursuz bir standarda

göre değil de yeterince iyi şekilde yapmaya yönelik deneyler oluşturmaktır. Bunu yapmanıza yardımcı olması için, 32 yaşında bir resepsiyon görevlisi olan ve görünümü hakkında mükemmeliyetçi olan Maggie'nin yaptığı bir davranış deneyini yansıtan Tablo 7.5.6'ya bakınız. Bundan sonra, kendi mükemmeliyetçi inançlarınızdan birini seçip kuralı sınamaya yönelik bir deney yaparak Çalışma Tablosu 7.5.3'ü doldurunuz.

Tablo 7.5.6 Maggie'nin Çalışma Tablosu: İşleri mükemmelin altında yapmaya yönelik bir davranış deneyi

Mükemmeliyetçi inancım nedir? Her zaman mükemmel şekilde bakımlı ve düzenli görünmezsem başkaları benden hoşlanmaz.
Tahmininizi genel olarak belirleyin: Eğer mükemmel görünmezsem arkadaşlarım beni eleştiren yorumlarda bulunur.
Tahmininizi detaylı olarak tanımlayın (davranışları belirtin, inanç ve duyguların yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın): Dışarı çıktığımda saçım ve makyajım tamamen mükemmel olmazsa, arkadaşlarım kendimi tamamen saldığımı ve tembel olduğumu düşünür ve kötü göründüğümü söylerler (%90). Çok gergin hissederim (%95).
Deney: Arkadaşlarımla makyajsız ve saçım dağınık halde buluşmak.
Deneyin sonuçları: Arkadaşlarım kötü göründüğümü söylemediler. Daha rahatlamış hissettim – bir arkadaşım uzun zamandır beni bu kadar rahat görmediğini söyledi.
Düşünceler: Deneyden mükemmel bir görünüme ihtiyacım olmadığını öğrendim; arkadaşlarım beni olduğum gibi kabul ediyor ve nasıl göründüğümle ilgilenmiyorlar.
Güncellenmiş inanç: Arkadaşlarım saçımın ve makyajımın kusursuz olup olmadığıyla değil benimle vakit geçirmekle ilgileniyorlar (%70).

ÇALIŞMA TABLOSU 7.5.3: DAVRANIŞSAL DENEY İLE İŞLERİ MÜKEMMELİN ALTINDA YAPMAK

Mükemmeliyetçi inancım nedir?

Tahmininizi genel olarak belirleyin:

Tahmininizi detaylı olarak tanımlayın (inanç ve duyguların yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın):

Deney:

Deneyin sonuçları:

Düşünceler:

Güncellenmiş inanç:

Tablo 7.5.6'da Maggie'nin bir davranış deneyi sayesinde her zaman mükemmel görünmesi gerektiği şeklindeki kuralını esnetebildiğini, daha rahat hissettiğini ve insanların kendisini bu katı kurala uymadığı zaman da kabul ettiğini görebilirsiniz. Sonuç olarak Maggie kuralını bir prensibe – görünümüne dikkat etmekten hoşlanmakla birlikte mükemmel görünmeye ihtiyacı yok ve kusursuz şekilde bakımlı olsa da, görünümü daha gelişigüzel olsa da başkaları onu kabul ediyor – dönüştürebildi.

Çalışma Tablosu 7.5.3'ü doldururken neyi fark ettiniz? İşleri mükemmelin altında yapmayı içeren bir deney üretebildiniz mi? İşleri mükemmelin altında yapmanın pek çok yolu vardır – işin sırrı kendiniz için koyduğunuz kuralları betimlemek ve işi mükemmelin altında yaptığınızda ne olduğunu sınayacağınız davranışsal deneyleri yapmaya devam etmektir. Örneğin, birisinin evine sadece mükemmel şekilde pişirilmiş bir kek götürmeniz gerektiği şeklinde bir kuralınız varsa o zaman biraz yamuk pişmiş bir kek götürmeyi deneyin; veya ofisten ayrılmadan her şeyi kusursuz şekilde dosyalamanız gerektiği şeklinde bir kuralınız varsa, bir gün dosyalamadan çıkmayı deneyin.

Bir işe harcanan zamanı azaltmaya yönelik davranışsal deneyler

Kurallarınızın yerine prensipler koymanın bir başka yolu da işlere ayırdığınız zamanı azaltmaktır. Bunun etkisinin ne olduğunu denemek için yine davranışsal deneyleri kullanabilirsiniz. Terapiye gelen pek çok insan bunu yapmaya – örneğin, bir raporu hazırlamaya on saat yerine üç saat harcamak gibi – çekimser yaklaşır. Ancak, birkaç davranış deneyi yaptıktan sonra, ders notlarında olsun, iş performansında olsun, sanat/spor alanlarında olsun, bir işe daha az zaman harcadıklarında da genelde benzer sonuçlar elde ettiklerini şaşkınlıkla görürler. Bunun nedeni, mükemmeliyetçilik sorunu yaşayan kişilerin pek çok zamanı endişelenmeye veya faydasız davranışlara (bir paragrafı tekrar tekrar okumak gibi) harcamasıdır. Bölüm 3'te iyi bir fizyoterapist olup olmadığı hakkında endişelenen ve müşterilerine en iyi hizmeti vermek için saatlerini vaka notlarına harcayan Suzie'nin hikayesini anlatmıştık. Tablo 7.5.7'de Suzie için hazırlanmış bir davranışsal deney örneğin,i görebilirsiniz. Bunu okuduktan sonra Çalışma Tablosu 7.5.4'ü kullanarak kendiniz için benzer bir deney yapın.

Tablo 7.5.7 Suzie'nin Çalışma Tablosu: Bir işe harcanan zamanı azaltmaya yönelik davranışsal deney

Mükemmeliyetçi inancım nedir? İşimi her zaman tam olarak dikkatli ve kusursuz şekilde yapmalıyım
Tahmininizi genel olarak belirleyin: İşten sonra 4 saatimi vaka notları yazmaya ayırmalıyım, aksi halde bir şeyi gözden kaçırabilirim ve müşterilerim benden memnun kalmaz
Tahmininizi detaylı olarak tanımlayın (inanç ve duyguların yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın): Vaka notlarımı yazmaya sadece 1 saat ayırırsam bir şeyleri gözden kaçırırım ve müşterilerim hafta içinde hizmetimden şikâyet ederler (%80)
Deney: Bir hafta boyunca işten sonra dört saat yerine sadece bir saati vaka notlarını yazmaya ayıracağım
Deneyin sonuçları: Hiçbir müşteri verdiğim hizmetten şikâyet etmedi – aslında müşterilerime verdiğim tedavide bir fark olmadı ve müşteriler her zamanki gibi onlara ne kadar çok yardım ettiğimi söylemeye devam ettiler
Düşünceler: Vaka notlarımı yazmaya o kadar çok zaman harcamam gerekmediğini öğrendim, dört saat not yazmakla aslında zamanımı ziyan ediyormuşum
Güncellenmiş inanç: Kendi alanımda iyi bir bilgi birikimine sahibim ve vaka notlarımı yazmaya daha az zaman harcasam da bir şeyleri gözden kaçırma ihtimalim düşük (%80)

ÇALIŞMA TABLOSU 7.5.4: DAVRANIŞSAL DENEY İLE GÖREVE HARCANAN ZAMANI AZALTMAK

Mükemmeliyetçi inancım nedir?

Tahmininizi genel olarak belirleyin:

Tahmininizi detaylı olarak tanımlayın (inanç ve duyguların yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın):

Deney:

Deneyin sonuçları:

Düşünceler:

Güncellenmiş inanç:

Çalışma Tablosu 7.5.4'ü doldurarak yüksek standartları ve mükemmel performansı yakalamak için görevlere harcadığınız zamanı azalttığınızda neler öğrendiniz? Pek çok insan daha az zaman harcayarak daha önceki sonuçların aynısını elde edebildiklerini şaşkınlıkla öğrenirler. Kullandığınız zamanla ilgili kuralları gevşetmenin artısı daha az endişeli hissetmeniz ve hayatınızı daha dengeli yaşamak – örneğin, işte çok fazla zaman geçiriyorsanız hobilerle ilgilenebilmek – için artık daha çok zamanınızın olmasıdır. İşleri mükemmelin altında yapmaya yönelik davranışsal deneylerde olduğu gibi bu deneyleri de sık sık tekrarlamak, yüksek standartları yakalamak için harcadığınız zamanı azaltmanıza yardımcı olacaktır

Kurallardan özgürleşmek: Mükemmelin altındaki performansı kabullenmek

Kurallara dayanan ya hep ya hiç düşünce tarzının getirdiği kısıtlamalardan kurtulmanın son yolu da mükemmelin altındaki performansı kabullenmeyi göze almaktır. Mükemmeliyetçiliğin yaşamınıza getirdiği fayda ve zararları değerlendirdiğiniz Bölüm 6'yı tekrar düşünün. Kişinin mükemmeliyetçiliği aşarak hayatındaki olumsuz etkilerini – yorgunluk, endişe, asla yeterli zamanın olmaması – azaltabilmesi için, kendi performansından tamamen tatmin olmamayı en azından bir ölçüde kabullenmesi gereklidir. Başarı için çabalamak genellikle özdeğere ulaşmanın bir yolu olarak kullanılır; ancak Bölüm 9'da daha detaylı olarak ele alacağımız gibi, kişinin özdeğerini çabayla ölçmesi büyük sorunlara yol açabilir.

Daha esnek ve özgür olmak için, performansın daima mükemmel olamayacağını olumlu bir şekilde kabullenmeyi ve daha dengeli bir yaşam için tamamen mutlu olmayabileceğiniz bir performans seviyesine katlanmanın bir ihtiyaç olabileceğini öğrenmek gerekir. Örnek olarak, operatör doktorluk işinde ve koşu sporunda mükemmeliyetçi olan Chloe'yi ele alalım. Daha esnek olabilmek ve daha dengeli bir yaşam için Chloe

artık her iki alanda da mükemmelin altında bir performans yakalamayı kabulleniyor, dolayısıyla daha az endişeleniyor yaşamında arkadaşlarıyla birlikte olmak gibi şeylere ayıracak zamanı var. Örneğin, Chloe'nin hastanedeki en iyi operatör doktor olması veya katıldığı her koşuda birinci gelmesi çok zor olurdu. İyi bir operatör ve iyi bir koşucu olabileceğini ancak en iyi operatör veya her koşunun birincisi olması gerekmediğini kabullenerek Chloe yaşamını daha dengeli yaşamak yönünde olumlu bir tercih yapıyor. Mükemmelin altındaki performansı kabul edebilmek, mutsuz bir kadere pasif olarak katlanmak yerine, dengeli bir yaşamı kuvvetle ve bilgelikle seçen bir insana işaret eder.

Performansınızın her zaman mükemmel olamayacağını kabul etmeyi ve kurallara dayalı düşünce tarzınızı değiştirmeyi gözden geçirmenizi öneririz. Bunu yapmak daha esnek bir şekilde düşünme ve davranma kabiliyetinizi arttıracak, yaşamınızda daha fazla denge yakalamanıza yardım edecek ve sizi bu katı kurallardan özgürleştirecektir. Bu konuyu 'özgürlük' temalı Bölüm 10'da daha detaylı olarak ele alacağız.

ALINACAK DERSLER

- Ya hep ya hiç düşünce tarzı performansınızı zıt kutuplar çerçevesinde değerlendirmenize yol açar. Mükemmeliyetçiliğin sürmesinin temel nedenlerinden biridir ve davranışsal deneyler ile süreklilikler kullanılarak aşılabilir.
- Kuralların yerine prensipler koyarak, işleri mükemmelin altında yaparak ve işlere harcanan zamanı azaltarak esneklik arttırılabilir
- Mükemmelin altındaki performansı kabul etmek esnekliği arttırabilir ve yaşamınıza denge ve özgürlük hissi getirebilir

7.6 Olumluyu fark etmeyi öğrenmek

Bir önceki kısımda ya hep ya hiç düşünce tarzını nasıl aşabileceğinize dair öneriler sunduk. Bu bölümde mükemmeliyetçilikte yaygın olan bir başka düşünce tarzını ele alacağız: Sadece veya genellikle performansla ilgili olumsuz verilere dikkat etmek ve olumlu verileri hafife almak.

Performansın olumsuz yönlerini fark etmek

Mükemmeliyetçilikle ilgili sorunlardan biri, kişilerin seçici olarak kendi performanslarının olumsuz yönlerini – algılanan hata ne kadar küçük olursa olsun – fark etmeye alışmalarıdır. Bu kişiler devamlı olarak performanslarını bir yargıç gibi takip eder ve sürekli yolunda gitmeyen bir şeyin izini sürerler. Bu ince eleyip sık dokuma çok küçük detaylara veya algılanan yetersizliklere odaklanmak şeklinde tezahür eder. Bu düşünce tarzının bir örneğini, dairesinde yaptığı boya işindeki çok küçük hatalar için fazlasıyla endişelenen Tony'nin (Bölüm 7.5) hikayesinde görmüştük. Benzer şekilde olumsuza odaklanmanın bir başka örneği de, misafir ağırlama konusunda mükemmeliyetçi olan Aimee idi. Akşam yemeğine davet ettiği misafirleri gelmeden önce saatlerce temizlik yapmaya uğraşmış, bu yüzden yemek hazırlığına yeterli zamanı kalmamış, yamuk duran bir tatlı hazırlamıştı ve bunun çok kötü bir hata olduğunu düşünüp durmuştu. Yemek sırasında tatlının derdine düştüğü için arkadaşlarının sohbetine katılamamış, sonrasında da kötü bir tatlı hazırladığı için ev sahibi olarak başarısız olduğunu ve akşamı mahvettiğini düşünmüştü. Böylece seçici bir şekilde performansındaki küçük bir hataya odaklanarak sadece olumsuzu fark etmiş, akşamın pek çok olumlu yönünü görmezden gelmiş veya önemsememişti. Örneğin, herkesin iyi vakit geçirdiğini ve tüm yemeklerin lezzetli olduğunu söylediklerini düşünmemişti, aslında bazıları tatlının lezzetli olduğunu bile

söylemişti. Aimee'nin yemek davetindeki misafirler arasında bir anket yapsaydınız, sizce Aimee'nin nasıl bir ev sahibi olduğunu söylerlerdi? Elbette onun başarısız olmadığını, tam tersine çok güzel bir yemek hazırladığını ve herkesin iyi vakit geçirdiğini söylerlerdi. Yani aslında tatlının yamuk olması bir şeyi değiştirmemişti.

Buradaki temel sorun, düzenli olarak performansına eleştirel gözle bakan ve herhangi bir olumsuz noktaya odaklanan kişinin, performanstaki herhangi bir başarıyı küçümsemesi veya tamamen göz ardı etmesi, böylece de genel olarak kendisiyle ilgili eleştirel bir sonuca varmasıdır.

Bu 'olumsuza odaklanma' düşünce tarzını aşmanın çeşitli yolları mevcuttur, bunlardan biri kişinin performansı didik didik incelediği alanların farkına varması ve dikkat alanını genişletmesidir.

Performansınızı hangi alanlarda dikkatle inceliyorsunuz?

"Olumsuza odaklanma" düşünce tarzının esas özelliklerinden biri, kişinin dikkatinin kendisi için önemli olan alanlarda performansındaki hatalara odaklanmasıdır. İnsanlar genelde dikkatlerini kendileri için önemli olan alanlara odakladığı için bu şaşırtıcı değildir. Örneğin, hiç yeni bir araba aldınız mı? Eğer aldıysanız, arabayı aldıktan sonraki hafta boyunca kendi arabanıza benzer – benzer renkte ya da modelde – çok sayıda araba olduğunu fark etmeye başladınız mı? Gerçekten de siz arabanızı aldıktan sonraki hafta içinde yollardaki benzer araba sayısı mı arttı? Çoğumuz bunun gerçekçi olmadığına katılırız – olan şey şudur: Arabayı aldıktan sonraki hafta içinde onu düşünürsünüz ve arabanız sizin için önem taşır, bu nedenle benzer arabaları fark etmeye başlarsınız. Bunun bir başka örneği, hamile olduğunu öğrenen bir kadının, birdenbire her yerde bebekleri fark etmesi, markette bebek malzemelerini

görmesidir, çünkü artık bu alan onun için kişisel önem taşımaktadır ve dikkati ona yönelmiştir. Aynı kural mükemmeliyetçilikte "olumsuza odaklanmak" için de geçerlidir. Tablo 7.6.1'de yaygın mükemmeliyetçilik alanlarında olumsuzu fark etmeye ilişkin bazı örnekler verilmiştir.

Tablo 7.6.1 Çeşitli mükemmeliyetçilik alanlarında 'olumsuza odaklanma' örnekleri

Alan	*'Olumsuza odaklanma' örneği*
İş	İş performansım kötü çünkü raporda iki yazım hatası yaptım
Görünüm	Çok dağınık görünüyordum çünkü çorabım kaçmıştı
Ev temizliği	Ev temiz değil çünkü camlarda birkaç leke var
Dersler/okul	Sözlü sınavım kötü geçti çünkü bir iki kelimeyi yanlış telaffuz ettim
Beslenme/vücut şekli/kilo	Bedenim 38 ama genel olarak vücudum çok büyük çünkü kalçalarım çok geniş
Spor	Yarışa girebildim ama performansım kötüydü çünkü gerektiği kadar hızlı bir çıkış yapmadım
Özel ilişkiler	Eşimle iyi bir ilişkim yok çünkü bazen kavga ediyoruz
Sosyal performans	Aptal gibi göründüm çünkü konuşmanın bir yerinde dilim sürçtü
Hijyen	İnsanlara mikrop bulaştıracağım çünkü elimde küçük bir kesik var
Ebeveynlik	Kötü bir ebeveynim çünkü çocuğum dışarıdaki zamanımızın sadece yüzde 75'inde 'lütfen' ve 'teşekkür ederim' diyor

Bu düşünce tarzının sürüp gitmesinin nedenlerinden biri şudur: İnsan belirli bir alandaki performansına dikkat ettikçe, o alan üzerinde daha çok düşünür ve o alan kendisi için daha önemli hale gelir, dolayısıyla devamlı olumsuz yönlere odaklanmak aklınızın devamlı o alanda olmasına neden olur.

Bu düşünce tarzını aşmaya başlamak için, Çalışma Tablosu 7.6.1'i doldurarak ne zaman dikkatinizi hatalara yönlendirdiğinizin ve olumsuza odaklandığınızın farkına varın, ardından *bu olduğu anda* dikkat alanınızı genişletmeye çalışın. Rehber olması için, Aimee'nin bunu nasıl yapabileceğini gösteren Tablo 7.6.2'yi kullanabilirsiniz.

Tablo 7.6.2 Aimee'nin Çalışma Tablosu: Olumsuza odaklanma ve dikkat alanını genişletme

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanını belirleyin.

Adım 2. Olumsuz düşünceleri fark ettikçe not alın ve onlara ne kadar kuvvetle inandığınızı 0-100 arasında puanlayın.

Adım 3. *Tüm* bilgiyi içerecek şekilde dikkat alanınızı genişletmenin yollarını belirleyin. Kendinize şunları sorun: (a) Performansımın gözümden kaçan olumlu yönleri nelerdir? (b) Dikkatimi olumsuz hatalardan başka şeylere (ör. çevremdeki detaylara) nasıl yöneltebilirim?

Adım 4. Dikkat alanınızı genişletmenin sonucunu kaydedin.

1. Mükemmeliyetçilik alanını belirleyin: Misafir ağırlamak

2. Olumsuz düşünceleri fark ettikçe not alın ve inancınızın şiddetini puanlayın: Yamuk bir tatlı yapmam kötü bir ev sahibi olduğum anlamına gelir (%90)

3. Olay sırasında dikkat alanımı genişletmenin yolları: (a) İnsanların yemeklerin güzel olduğunu ve eğlendiklerini söylemelerini göz ardı ediyorum; (b) Sohbete odaklanabilirim, arkadaşlarıma sorular sorabilir ve çevremdeki detayları (ör. arkadaşlarımın giysilerinin renklerini) fark edebilirim

4. Sonuç: Tüm kanıtları göz önüne aldığımda akşam yemeği genel olarak başarılıydı. Sohbete ve renklere odaklanmak dikkat alanımı genişletti

Çalışma Tablosu 7.6.1'i doldurmanın sonucunda neler buldunuz? Performansınızın pek çok olumlu yönünü görmezden geldiğinizi ve sadece olumsuz yönlerine dikkat ettiğinizi görmek sizi şaşırttı mı? Dikkatinizi genişletmeye alışmak için pek çok kayıt tutarak bu becerinizi geliştirmeye devam etmeniz önemlidir. Olumsuz düşünceleri fark ettiğiniz *esnada* dikkat alanınızı genişletmeye çalışmak en iyisidir. Performansınızın olumlu yönlerini o anda tanımak bazen güç olabilir, bu noktada dikkatinizi olumsuz noktalardan uzaklaştırmak için durumun diğer yönlerine odaklanmayı öğrenmek yararlı olacaktır. Örneğin, iş yerinizde bir arkadaşınızla konuşurken, gömleğinizdeki kırışık yüzünden kötü göründüğünüz fikrine takılmak yerine dikkatinizi genişleterek arkadaşınızın söylediklerinin içeriğine, onun gömleğinin rengine, o anda çevrenizde bulunan nesnelere ve ona hafta sonunun nasıl geçtiğiyle ilgili sorular sormaya odaklanabilirsiniz. Olay sırasında dikkatinizi genişletmekte zorlanıyorsanız, o anda gördüklerinizin ve duyduklarınızın içeriğine odaklanarak, kafanızın içinde olanlardan çıkıp çevrenizde olanlara katılarak dikkatinizi ana çekmeyi deneyebilirsiniz.

Performansın olumlu yönlerini küçümsemek ve çıtayı yükseltmek

Bu bölümde şimdiye kadar mükemmeliyetçilikte kişinin performansının olumsuz yönlerini nasıl devamlı takip ve fark ettiğini ele aldık. Bununla beraber süre giden bir başka düşünce tarzı da performansın olumlu yönlerini hafife almaktır – Aimee'nin misafirlerinin onun yemeklerini beğendiğine dair kanıtları hafife alması gibi. Olumlu yönleri hafife almak, mükemmeliyetçi kişilerin standartlarına ulaştıklarında verdikleri tepkilerde de görülür. Örneğin, mükemmeliyetçilikte bir hedefe ulaşıldığında görülen yaygın düşüncelerden bazıları şöyledir:

O kadar da zor değildi

Herkes bunu yapabilirdi

ÇALIŞMA TABLOSU 7.6.1: OLUMSUZA ODAKLANMA VE DİKKAT ALANINI GENİŞLETME

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanını belirleyin.
Adım 2. Olumsuz düşünceleri fark ettikçe not alın ve onlara ne kadar kuvvetle inandığınızı 0-100 arasında puanlayın.
Adım 3. *Tüm* bilgiyi içerecek şekilde dikkat alanınızı genişletmenin yollarını belirleyin. Kendinize şunları sorun: (a) Performansımın gözümden kaçan olumlu yönleri nelerdir? (b) Dikkatimi olumsuz hatalardan başka şeylere (ör. çevremdeki detaylara) nasıl yöneltebilirim?
Adım 4. Dikkat alanınızı genişletmenin sonucunu kaydedin.

1. Mükemmeliyetçilik alanını belirleyin

2. Olumsuz düşünceleri fark ettikçe not alın ve inancınızın yoğunluğunu derecelendirin

3. Olay sırasında dikkat alanımı genişletmenin yolları

4. Sonuç

Çalışma Tablosu 7.6.1 üzerine düşünceler:
Bu tabloyu doldurarak mükemmeliyetçiliğiniz hakkında neler öğrendiniz?

Çok da önemli bir şey değil

Bu hedefe ulaşabildiğime göre bu çok kolay; bir dahaki sefere daha zorunu başarmalıyım

Performansının tüm olumlu yönlerini hafife alan ve ne zaman bir hedefe ulaşsa daha yüksek bir hedef koyan kişiler, kendilerini asla kazanamayacakları bir duruma sokar ve her zaman başarısız olduklarını hissederler. Standartların çıtasını devamlı yükseltmek özellikle zararlıdır ve kişinin perişan olmasına neden olur. Bir dakikalığına durun ve geçmişte bir hedefi yakalayıp da çıtayı daha yükselttiğiniz bir durum oldu mu düşünün. Bunu neden yaptınız? Yararlı bir strateji miydi? Ulaştığınız standardı korumanın aslında yaşamınız için daha faydalı olup olmadığını, duygusal stresinizi azaltıp azaltmadığını ve özsaygınızın yükselip yükselmediğini görmek için bir davranış deneyi yürütebilir miydiniz?

Yaşamınızın büyük kısmını performansınızın olumsuz yönlerine dikkat edip olumlu yönlerini küçümseyerek geçirdiyseniz, dengeyi yeniden sağlayabilmek için çeşitli durumlarda performansla ilgili *gerçek* verileri kaydetmeye başlamak bilinçli bir çaba gerektirecektir. Bunu yapabilmek için bir hafta boyunca olanların bir günlüğünü tutun ve performansınızla ilgili her olumlu şeyi ve performansınıza dair olumsuz yorumların eksikliğini Çalışma Tablosu 7.6.2'ye kaydedin. Başlamanıza yardım etmek için Çalışma Tablosu 7.6.2'nin üst kısmında birkaç örnek verilmiştir.

Bu günlüğü tutmakla neler öğrendiniz? Günlüğün performansınızın olumlu yönlerini ve olumsuz verilerin eksikliğini fark etmenize yardımcı olduğunu umarız. Bu aracı kullanmanın anahtarı uygulamadır. Muhtemelen uzun süredir başarıyı küçümseme alışkanlığı içindeydiniz, bu nedenle olumlu yönlere ilişkin verileri ve olumsuzlukların bulunmadığına dair kanıtları aktif olarak aramanız gerekecektir. Zaman içinde performansınızın tüm yönlerini dengeli bir şekilde görebilece-

ğiniz yeni bir düşünme alışkanlığı edineceksiniz. Bunun için uygulama gerekecektir, dolayısıyla performansınızın olumlu yönlerini otomatik olarak görmeye başlayana kadar bu günlüğü tutmaya birkaç hafta devam etmeniz faydalı olacaktır.

Olumsuza odaklanarak olumluyu hafife almanın üstesinden gelmenin bir başka yolu bilişsel yapılandırma tekniğini kullanmaktır, bu tekniği Bölüm 7.7'de ele alacağız.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.6.2: OLUMLU YORUMLARIN VE OLUMSUZ YORUMLARIN YOKLUĞUNUN GÜNLÜĞÜ

Alan	*Olumlu kanıtlar*	*Olumsuz kanıtların yokluğu*
İş	Patronum sunumda iyi bir iş çıkardığımı söyledi	Kimse sunumu veya görünümümü eleştirmedi
Görünüm	Arkadaşım bu gece iyi göründüğümü söyledi	Kimse kötü göründüğümü söylemedi
Sosyal	İnsanlar konuşmak için bana yaklaştı	Kimse benim gergin göründüğümü veya sıkıcı olduğumu söylemedi

Çalışma Tablosu 7.6.2 üzerine düşünceler:
Bu tabloyu doldurarak mükemmeliyetçiliğiniz hakkında neler öğrendiniz?

ALINACAK DERSLER

- Mükemmeliyetçilikte performansın olumsuz yanlarına odaklanmak sorunun devam etmesine neden olur
- Bu düşünce tarzı genellikle performansın olumlu yanlarını hafife almak ve hedeflere ulaşıldığında başarıyı önemsememekle birlikte görülür
- Olumsuza odaklandığınız durumlarda dikkat alanınızı genişletmek yararlı olabilir
- Performansın olumlu yönleri ile olumsuz yorumların eksikliğini not alacağınız bir günlük tutmak bu zararlı düşünce tarzlarını değiştirmeye yardım edebilir

7.7 Düşünce tarzlarını değiştirmek

Önceki iki bölümde ya hep ya hiç düşünce tarzını ve olumsuza odaklanarak olumluyu küçümsemeyi değiştirmek için birtakım yöntemler paylaştık. Bu bölümde, aynı yolda devam ederek mükemmeliyetçilikte yaygın olan diğer düşünce tarzlarının (çifte standart uygulamak, kendine devamlı 'yapmalısın, etmelisin' demek ve aşırı genelleştirmek gibi) nasıl üstesinden gelebileceğimizi ele alacağız. Ayrıca olumsuz düşünceleri değiştirmek için bir araç olan *bilişsel yapılandırma* sürecini kullanarak her türlü zararlı düşünce tarzını nasıl yenebileceğimizi inceleyeceğiz.

Düşüncelerin duygular ve davranış üzerindeki etkisi

Önceki bölümlerde olumsuz düşünceleri aşmak için davranışsal deneyler ve başka araçlar kullanarak düşünceleri değiştirmenin yollarını inceledik. Kendinizle ilgili 'ben başarısızım' veya 'ben yeterince iyi değilim' gibi olumsuz bir düşünceniz olduğunda, bu düşüncenin duygularınıza güçlü bir etkisi olur. Bu nedenle ne düşündüğünüzün farkında olmak önemlidir.

İki öğrencinin aynı sınavda 100 üzerinden 79 aldığı bir durumu hayal edelim. Mükemmeliyetçi olmayan ilk öğrenci bunun iyi bir sonuç olduğunu, takdir notu olmasa da oldukça iyi bir not olduğunu düşünür ve mutlu hisseder. Mükemmeliyetçi olan ikinci öğrenci ise bu sonucun daima takdir almayı gerektiren kendi standardının altında olduğunu ve bunun kendisinin başarısız olduğu anlamına geldiğini düşünür, dolayısıyla endişe ve üzüntü hisseder. Böylece tamamen aynı durumda olan iki kişi taban tabana zıt duygusal tepkiler verebilir: biri mutludur, diğeri üzgün. Peki, duyguları arasındaki farkın nedeni nedir?

Cevap, farklı düşündükleri için farklı duygular hissettikleridir. Kendimize söylediklerimiz ve düşündüklerimizin duygu durumumuz üzerinde çok derin bir etkisi vardır. Mükemmeliyetçiyseniz ve sıklıkla başarısız olduğunuzu düşünüyor ya da kendinizi yeterince iyi olmayan sonuçlar için eleştiriyorsanız, bu düşünce tarzı endişeli ve üzgün hissetmenize yol açacaktır.

Olumsuz düşünceler duygularınızı etkilediği gibi davranışlarınızı da etkiler. Örneğin, bir partiye gitmeden önce ne söyleyeceğinizi bilemeyeceğinizi ve kimsenin sizden hoşlanmayacağını düşünürseniz, muhtemelen gergin hisseder ve partiye gitmekten kaçınabilirsiniz. Veya misafirlerinize sunmak için mükemmel bir yemek hazırlamayı asla başaramayacağınızı düşünürseniz, arkadaşlarınızı asla yemeğe davet etmeyebilirsiniz.

Özetle, ne düşündüğünüzün farkına varmak önemlidir, zira olumsuz düşüncelerin duygularınız ve davranışlarınız üzerinde son derece zararlı bir etkisi olabilir. Alışkanlık haline gelmiş olan düşünce kalıplarınızı fark etmek büyük önem taşıdığı için, aşağıdaki bölümde, mükemmeliyetçilikte yaygın olanlardan başlayarak bazı zararlı düşünce tarzlarını listeliyoruz. Bunları okuyarak hangilerinin sizler için geçerli olduğunu görebilirsiniz.

Mükemmeliyetçilikte yaygın olan düşünce tarzları

Çifte standartlar

Mükemmeliyetçiliğin sürüp gitmesine neden olan düşünce tarzlarından biri çifte standartlara sahip olmaktır. Bu durumda kendinize uyguladığınız bir dizi katı standardınız, bir de başkaları için geçerli olan daha rahat standardınız vardır. Örneğin, başkalarının ufak hatalar yapmasını, örneğin, bir e-mailde

yazım hatası yapmasını sorun olarak görmeyebilirsiniz, ancak sizin yazdığınız e-mailde bir yazım hatası olması büyük bir meseledir. Buradaki çifte standart, başkalarının hata yapma hakkı varken kendiniz için bunu kabul edilemez görmenizdir. Aimee'nin misafirperverlik konusunda çifte standardı vardı: Başkasının yaptığı yemekte küçük bir kusur varsa bu gayet normaldi, ancak aynı şey kendi yaptığı yemekte olursa bu kabul edilemezdi.

Bilişsel yapılandırma tekniğini uygularken (bu bölümün ilerleyen kısımlarında bu tekniği açıklayacağız) düşüncelerinizdeki temalardan birinin çifte standart uygulamak olup olmadığına göz atmanız faydalı olabilir. Eğer çifte standarda sahipseniz, başka insanların standartlarının ne olduğunu anlamak için bir anket yapmayı deneyin. Tanıdığınız insanlara onların da çifte standardı olup olmadığını sorun. Mükemmeliyetçi olmayan pek çok insanın da çifte standarda sahip olduğunu öğrenip şaşırabilirsiniz – ancak onlarınki aksi yöndedir: kendileri için daha hoşgörülü, başkaları için daha katı standartlar uygularlar.

Çifte standart uygulamanın sizin için etkisini düşünün. Örneğin, başka herkes için uyguladığınız kuraldan daha katı bir kuralı kendiniz için uygulamanız ne kadar adil? Kendiniz için koyduğunuz kuralların başkaları için geçerli olan kurallardan daha katı olması hangi açıdan mantıklı? Çifte standardın moraliniz üzerindeki etkisi nedir? İnsanlar genellikle çifte standart uygulamanın mükemmeliyetçiliği devam ettirdiğini görürler, kendilerinden başkalarından beklediklerinden daha fazlasını beklemeleri, onları şiddetli bir özeleştiri döngüsüne yöneltir, bunun sonucunda da endişeli ve üzgün hissederler.

Aşırı genelleme

Aşırı genelleme, kişi bir hedefe ulaşamadığında bunun kendisinin bir insan olarak tamamen başarısız olduğu sonucuna

varmasıyla görülen bir düşünce tarzıdır. Aşırı genellemenin bir örneği Aimee'de görülebilir: Aimee arkadaşlarına akşam yemeği hazırlamak ve evi temizlemek için büyük çaba harcadı, keki iyi olmadığında, bunu yemek davetinde başarısız olduğu anlamına aldı, onu da aşırı genelleyerek bir insan olarak başarısız olduğu sonucuna vardı. Bilişsel yapılandırma, aşırı genelleme yaptığınızda bunu fark etmenize yardımcı olabilir, ardından inançlarınıza ilişkin delilleri inceleyerek bu düşünceyi değiştirmenizde fayda sağlayabilir. Örneğin, Aimee'nin bir yemek davetinde yamuk bir tatlı yapmanın bir insan olarak başarısız olmak anlamına geldiğine dair ne kanıtı vardır? Bir insanın birey olarak değerini belirleyecek pek çok özellik vardır, çoğumuz tek bir durumda bir tatlının ne kadar iyi sunulduğunun bir kişinin değeri için iyi bir ölçek olmadığına katılırız. Düşüncelerinizde aşırı genellemeye gitmeyi düzeltmek için, tek bir durum veya tek bir performansa dayanarak başarısız bir insan olmak etiketini kişiye yapıştırmanın adil olup olmadığını düşünmek yararlı olacaktır. Bir kişinin insan olarak tüm değerini tek bir hedefi yakalayamamak üzerinden nasıl ölçebiliriz?

'-Meliyim' Cümleleri

Mükemmeliyetçiyseniz kendinize '-meliyim' ile biten cümleleri sık sık söylersiniz. Aimee'nin '-meliyim' cümleleri arasında "Evi daima mükemmel tutmalıyım" ve "Akşam yemeğine misafirim varsa asla hata yapmamalıyım" bulunuyordu. Tablo 7.7.1'i okuyarak buradaki yaygın '-meliyim' cümlelerinden hangilerinin sizin için geçerli olduğunu görebilir, ardından boş yerleri kendinize '-meliyim' dediğiniz durumlardan örneklerle doldurabilirsiniz.

Tablo 7.7.1 Mükemmeliyetçilikte '-meliyim' cümle örnekleri
Başarmak için her zaman kendimi zorlamalıyım. Her zaman işleri titiz bir şekilde yapmalıyım. Zamanı asla ziyan etmemeliyim. Her zaman üretken olmalıyım. Her zaman kendimi geliştirmeye çalışmalıyım. Zaman harcamamak için görevlere geç bile kalsam mümkün olduğu kadar az zaman bırakmalıyım. Daha çok çalışmalıyım. En iyisi olmaya uğraşmalıyım.
Kendi '-meliyim' cümlelerimden örnekler: ....meliyim.
....meliyim.
....meliyim.

Artık kendi '-meliyim' cümlelerinizden bazılarını belirlediğinize göre, '-meliyim' demek size nasıl hissettiriyor? Genelde insanlar '-meliyim' demenin kendilerini ağır baskı altına soktuğunu hisseder ve sonuçta stresli ve endişeli olurlar. Ancak '-meliyim' demekle sonuç daha iyiye gitmez. Örneğin, ne sıklıkla kendinize şunu söylediniz veya söyleyen birisini tanıdınız: "Daha çok egzersiz yapmalıyım." Bunu düşündüğünüzde ne oluyor? Genellikle '-meliyim' cümleleri bize baskı hissettirir, sonra standarda ulaşamadığımızda kendimizi eleştiririz. Örneğin, bu hedef bir kurala dönüşürse – "Haftada yedi gün egzersiz yapmalıyım" – muhtemelen bu hedefe ulaşamayacak, sonra kendinizi epey bir eleştirecek, hatta kendinize

uyguladığınız baskı yüzünden belki de egzersizden kaçınmaya başlayacaksınız.

Şimdi bir de "Yapabilirsem düzenli olarak egzersiz yapmak istiyorum" dediğinizi düşünün. "istiyorum" demek kendinizi daha az baskı altında hissetmenizi sağlıyor mu? '-meliyim' cümlelerinin yerine "istiyorum" veya "tercih ediyorum" gibi daha esnek fikirler koymak ve "yapmazsam da sorun değil" düşüncesini de belirgin bir şekilde ifade etmek daha az baskı hissetmenizi sağlar ve böylece hedeflerimize ulaşmaya kendi kendimize devamlı '-meliyim, -malıyım' demekten çok daha fazla yardım eder.

Diğer zararlı düşünce tarzları

Şimdiye kadar incelediğimiz, mükemmeliyetçilikte yaygın olan zararlı düşünce kalıplarına ek olarak, düşüncelerinizle ilgili farkındalığınız geliştikçe görebileceğiniz başka düşünce kalıpları da mevcuttur. Bunlar aşağıda sıralanmıştır.

Felakete dönüştürmek

Bu düşünce kalıbında kişi bir durumun yaratabileceği olası sonuçların en kötülerine odaklanır ve tabiri caizse pireyi deve yapar. Felakete dönüştürme kalıbını 'Ya şöyle olursa' tarzı cümlelerde yakalayabilirsiniz. Örneğin, patronuna içinde bir hata barındıran bir rapor teslim etmiş bir kişi durumu şöyle felakete dönüştürebilir: "Ya patronum yaptığım hatayı fark ederse, sonra benim berbat bir çalışan olduğumu düşünürse ve beni kovarsa? Başka bir iş bulamam, evimi kaybederim, başımı sokacak bir çatım kalmaz." Bu durumda kişi bir raporda-ki küçük bir hata nedeniyle birisinin işten çıkarılmasının pek gerçekçi olmadığını göz ardı etmektedir, dahası işini kaybetse bile bu başka bir iş bulamayacağı ya da yaşayacak bir yeri kalmayacağı anlamına gelmez.

Duygusal çıkarım yapma

Bu düşünce kalıbında, bir duruma bakışınızı gerçekler yerine duygulara dayandırırsınız. Örneğin, bir sunum yapmak üzere olan bir kişi şöyle düşünebilir: 'Heyecanlıyım, bu nedenle kötü bir sunum yapacağımı biliyorum.' Bu, durumdan beklenen sonucu gerçekler yerine (örneğin, gayet titiz bir şekilde hazırlanmış olması) duygulara dayandırmaktır ve pek çok kişinin sunum yaparken heyecan hissettiği gerçeği hesaba katılmamaktadır. Heyecanlı olmak kişinin kötü bir sunum yapmasını gerektirmez.

Etiketleme

Bu düşünce kalıbında kişi kendisi için son derece olumsuz ve acımasız etiketler kullanır: örneğin, bir hata yaptığınızda veya bir hedefe ulaşamadığınızda kendinize 'çuvalladın', 'ezik', 'aptal', 'işe yaramaz', 'geri zekâlı' demek gibi. Böyle kuvvetli olumsuz etiketler kullanmak son derece zararlıdır ve kendinizi devamlı böyle nitelemek, mükemmeliyetçilikteki özeleştiri döngüsünün sürüp gitmesine neden olur.

Kişiselleştirme

Bu düşünce tarzında kişi bir olayın tüm sorumluluğunu diğer etkenleri hiç hesaba katmaksızın kendi üzerine alır. Bir başka deyişler bir şey için kendi üzerine düşenden fazla sorumluluk yüklenir. Örneğin, bir takımda oynayan bir sporcu şöyle düşünebilir: "Takımın bugün başarısız olması benim hatam çünkü ben iyi bir performans gösteremedim." Bunu düşünürken, takımdaki herkesin sonuca katkısı olduğunu ve sonucun tek bir kişiye bağlı olmadığını göz önüne almaz.

Zihin okuma

Bu düşünce kalıbında başkalarının ne düşündüğünü gerçekte bilmediğimiz halde tahmin ederiz – örneğin, "Patronum be-

nim raporlarda kötü bir iş çıkardığımı ve diğerlerinin daha iyi raporlar sunduğunu düşünüyor çünkü raporlarımla ilgili olumlu bir şey söylemedi". Bu düşünce patronun meşgul olabileceğini ve geri bildirim vermek için zaman bulamamış olabileceğini hesaba katmaz. Buradaki esas nokta kişinin patronunun raporlar hakkında ne düşündüğünü doğrudan *bilmediği*, sadece *tahmin ettiğidir*.

Kehanetler

Bu durumda gelecekle ilgili tahminlerde bulunuruz. Örneğin, bir öğrenci sınava girmeden önce "Sınavda başarısız olacağım" diye düşünebilir, bunu yaparken aslında sınavın nasıl geçeceğine dair elinde bir bilgi veya kanıt yoktur. Kehanetlerle düşünürken kişi genellikle aksi yöne işaret eden geçmiş verileri göz ardı eder, örneğin, aslında yukarıdaki öğrenci hiçbir sınavda başarısız olmamış ve hep iyi notlar almıştır.

Bu düşünce kalıplarından bazılarını siz de kullanıyor musunuz, bu tarz düşüncelere daldığınız örnekler buldunuz mu? Artık tüm düşünce kalıplarını okuduğunuza göre, bunları ve benzer diğer zararlı düşünceleri bilişsel yapılandırma aracını kullanarak nasıl değiştirebileceğinizi ele alacağız.

Bilişsel yapılandırma – ya da duruma başka bir açıdan bakmak

'Bilişsel' bir düşünce veya inancı anlatmak için kullandığımız bir kelimedir, 'yapılandırma' ise bir düşünceye dair kanıtları değerlendirmek suretiyle olumsuz düşünceleri yenmekle ilişkilidir. Bilişsel yapılandırmanın altında yatan ana fikir, düşüncelerin gerçeklerle aynı şey olmadığıdır: Aklımızdaki belirli düşüncelerin doğru olup olmadığına anlamak için kanıtları gözden geçirmemiz ve duruma bakmanın başka yolları olup

olmadığını düşünmemiz gereklidir. Genelde düşüncelerimize inandığımız ve onları gerçek olarak kabul ettiğimiz için, başlangıçta bu biraz zor görünebilir. Ancak sıklıkla düşüncelerimiz taraflıdır ve mükemmeliyetçiyseniz düşünceleriniz kendinize karşı çok acımasız ve olumsuz olma yönünde olabilir – bunun sonucunda da olumsuz duygularınız olur.

Düşünce ve duyguların farkına varmak

Düşüncelerinizin farkına varmak için kendinize "Aklımdan neler geçiyordu?" sorusunu sormanız faydalı olacaktır. Bazen düşünceler net cümleler şeklinde olabilir, "Ben başarısız biriyim" gibi; ancak bazen zihninizdeki görüntüler şeklinde de olabilir, örneğin, yapacağınız bir sunumu düşünürken zihninizde kendinizi kürsüde heyecandan titrerken görebilirsiniz. Aklınıza gelen düşünceleri ve görüntüleri yazmak faydalıdır.

Hisler bizim olaylara verdiğimiz duygusal tepkiler, hepimizin deneyimlediği duygusal durumlardır. Duyguları/hisleri tanımlamakta yaygın olarak kullanılan bazı sözcükleri aşağıdaki tabloda görebilirsiniz.

DUYGULARI TANIMLAMAKTA KULLANILAN YAYGIN SÖZCÜKLER

Kızgın	Üzgün	Endişeli	Sıkıntılı	Mutlu	Neşeli
Sinirli	Kederli	Korkmuş	Heyecanlı	Tedirgin	Utanmış

Düşünce günlükleri

Düşünce günlükleri, zararlı düşünce kalıplarını yenmek için kullanılır ve olumsuz düşünceleri aşmakta önemli bir araçtır. Bir düşünceyi kâğıda dökmek, düşünceden uzaklaşmanıza ve onu daha tarafsız bir ışıkta görmenize yardımcı olur. Çalışma Tablosu 7.7.3'teki düşünce günlüğünde düşüncelerinize meydan okumak için izleyebileceğiniz adımlar da içermektedir. Çalışma tablosunda bir örnek de gösterilmiştir ancak izlenecek adımların açıklaması aşağıdaki Tablo 7.7.3'te verilmiştir.

Tablo 7.7.3 Düşünce günlüğü nasıl doldurulur

1. Tetikleyici olay – Güçlü duygular deneyimlediğiniz sırada neler olduğunu kaydedin. Bu bir olay olabileceği gibi bir görüntü veya bir hatıra da olabilir.

2. İnançlar – Kendinize 'Aklımdan neler geçiyordu?' sorusunu sorun ve belirleyebildiğiniz tüm düşünceleri ve düşünce kalıplarını kâğıda dökün. Her düşünceye ne kadar şiddetle inandığınıza 0 ile 100 arasında puan verin (0= hiç inanmıyorum, 100= tamamen inanıyorum)

3. Duygular – Bu düşüncelerden doğan duygularınızı ele alın. Kendinize 'Ne hissediyordum?' diye sorun ve duygunuzun kuvvetine 0 ile 100 arasında puan verin (0= hiç hissetmiyorum, 100= olabilecek en şiddetli duygu)

4. Tartışma – Kendinize düşünceleri zorlayacak sorular sorun ve farklı bir açıdan bakmaya çalışın. Kendinize şunu sorun: Bir arkadaşım bu düşünce hakkında ne derdi? Bu duruma başka nasıl bakabilirim? Bu düşüncelere sahip olmak bana yardımcı oluyor mu? Gözden kaçırdığım müspet bilgi nedir?

5. Sonucu değerlendirme - Duygularınızın şiddetini tekrar değerlendirin

Şimdi de Tablo 7.7.4'teki örneğe bakalım, burada Aimee'nin düşünce günlüğüyle bilişsel yapılandırmayı kullanarak, kötü göründüğüne inandığı bir tatlı yaptığı için başarısız bir insan olduğu yönündeki zararlı düşüncesini nasıl yendiğini görüyoruz. Bunun ardından Çalışma Tablosu 7.7.3'ü kullanarak kendiniz için bir düşünce kaydı oluşturun.

Yakın bir zamanda kızdığınız veya üzüldüğünüz bir durumu düşünün, örneğin, bir hedefi tutturamamak gibi, sonra Tablo 7.7.3'teki adımları izleyerek düşüncenizi bilişsel yapılandırmayı kullanarak ve zararlı düşüncenize farklı bir perspektiften bakarak yenmeye çalışın.

Tablo 7.7.4 Bilişsel Yapılandırma Örneği: Aimee'nin düşünce günlüğü

1. Tetikleyici olay *(Olay, durum, düşünce, imge veya hatıra neydi?)*
Yemek davetim için kötü görünen bir kek yapmak

2. İnançlar *(Aklımdan neler geçti? Bu bir insan olarak benimle ilgili ne söylüyor? Zararlı düşünce kalıpları kullanıyor muyum? 0-100 arasında puanlayın)*
Ev sahibi olarak başarısız oldum ve akşam yemeğini mahvettim (%90) *(olumsuza odaklanmak, olumluyu hafife almak)*
Kek kötü göründüğü için kötü bir ev sahibiyim ve başarısızım (%90) *(aşırı genelleme, etiketleme)*
Daha dikkatli olmalıyım (%70) *(-meliyim)*

3. Duygular *(Ne hissediyordum? 0-100 arasında puanlayın)*
Endişeli (%95), üzgün (%50)

4. Tartışma *(Bir arkadaşım ne derdi? Bu düşünceye başka bir yönden bakmanın yolu var mı?)*
Herkes iyi vakit geçirdiğini ve yemeklerin lezzetli olduğunu söyledi
Arkadaşlarımdan biri tatlının tadının güzel olduğunu ve mükemmel görünmesindense tadının önemli olduğunu söyledi
Tatlının yüzünden başarısız bir insan olmadım; yemeğin geneli güzeldi ve tatlı bir sorun yaratmadı

5. Sonucu değerlendirme *(Şimdi nasıl hissediyorum?)*
Endişeli (%60), üzgün (%30)

ÇALIŞMA TABLOSU 7.7.3: DÜŞÜNCE GÜNLÜĞÜ

1. Tetikleyici olay *(Olay, durum, düşünce, imge veya hatıra neydi?)*

2. İnançlar *(Aklımdan neler geçti? Bu bir insan olarak benimle ilgili ne söylüyor? Zararlı düşünce kalıpları kullanıyor muyum? 0-100* arasında puanlayın)

3. Duygular *(Ne hissediyordum? 0-100 arasında puanlayın)*

4. Tartışma *(Bir arkadaşım ne derdi? Bu düşünceye başka bir yönden bakmanın yolu var mı?)*

5. Sonucu değerlendirme *(Şimdi nasıl hissediyorum?)*

Çalışma Tablosu 7.7.3'ü doldurmakla neler keşfettiniz? Zararlı düşüncelerinizi belirleyerek onların yerine daha faydalı, dengeli düşünceler koyabildiniz mi? Bu olumsuz duygularınızı ve düşüncelere olan inancınızı azalttı mı? İlk defa bir düşünce günlüğü doldurduğunuzda bunu oldukça güç bu-

labilirsiniz. Bu normaldir: Çoğu insan kendi düşüncelerine ilk defa karşı gelmekte zorlanır. Eğer uzun süredir benzer düşünce kalıplarına sahipseniz, başlangıçta düşünce şeklinizi değiştirmek güç olabilir. Ancak biraz pratikle düşüncelerinizi daha objektif bir gözle değerlendirmek gittikçe kolaylaşacaktır. İşin anahtarı düşüncelere kafanızın içinde karşı çıkmaya çalışmak yerine onları yazmak ve uygulamalara devam etmektir.

Düşüncelerinize karşı çıkmaya gerçekten alışabilmek için gelecek hafta boyunca güçlü bir duygu yaşadığınız zamanlarda iki ya da üç düşünce günlüğü tamamlamaya çalışın. Muhtemelen aynı zararlı düşünce kalıplarını kullandığınızı ve her seferinde benzer düşünceleriniz olduğunu fark edeceksiniz. Böylece birden fazla durumda kullanabileceğiniz faydalı alternatifler geliştirmeye başlayacaksınız ki bu da yararlı olacaktır.

Özeleştiri düşüncelerinin nasıl ele alınacağını Bölüm 8'de daha detaylı olarak inceleyeceğiz, bu da zararlı düşüncelerle başa çıkmakta size yardım edecektir.

ALINACAK DERSLER

- Zararlı düşünce kalıpları çeşitli olumsuz duygu ve davranışlara yol açar.
- Mükemmeliyetçilikte yaygın olarak görülen zararlı düşünce kalıpları arasında ya hep ya hiç yaklaşımı, olumsuza odaklanıp olumluyu hafife almak, çifte standartlar, aşırı genelleme ve '-meliyim' cümleleri bulunur.
- Düşünceler gerçeklerle aynı şey değildir.
- Bilişsel yapılandırma, düşünce günlükleri doldurarak daha dengeli düşünme yollarını değerlendirmek yoluyla zararlı düşünceleri aşmaya yardım edecek bir araçtır.
- Düzenli uygulama yapmak ve düşünceleri yazmak onları değiştirmek için önemlidir.

7.8 Erteleme, problem çözme, zaman yönetimi ve keyifli olaylar

Bu bölümde, erteleme alışkanlığının üstesinden nasıl geleceğimizi inceleyeceğiz; problem çözmek için bir süreç öğreneceğiz; zamanı iyi yönetmenin yollarını gözden geçireceğiz ve hayatınıza keyifli olaylar/etkinlikler katmanın önemini göstereceğiz.

Erteleme

Erteleme – bir işi ileri bir zamana bırakma ve geciktirme – mükemmeliyetçilikten doğan çok yaygın bir davranıştır. Geçtiğimiz hafta içinde yapmanız gereken bir işi ertelediğiniz bir durumu hatırlayabiliyor musunuz? Ertelemediğiniz bir şeyi bulmak daha mı zor? Sonraya bıraktığınız işle ilgili olarak zihninizden hangi düşünceler geçiyordu? İşi mükemmel yapamamaktan endişelendiğiniz veya başaramamaktan korktuğunuz için ertelemiş olabilir misiniz? Belki de işi kendi mükemmel standardınıza göre yapmanın çok uzun süreceğini düşünüyordunuz, ya da işi mükemmel şekilde yapmanız şart olduğu için geriliyordunuz veya son dakikaya bırakırsanız sonuç iyi olmazsa bir mazeretiniz olacağını düşünüyordunuz.

Hayatımın hangi alanlarında ertelemeye başvuruyorum?

Ertelemenin üstesinden gelmenin ilk adamı yaşamınızın hangi alanlarında ertelemeye başvurduğunuzu ve ertelediğinizde tam olarak ne yaptığınızı belirlemektir. Bu neyi değiştirmeniz gerektiğinizi anlamanızı sağlayabilir. Başlamak için, Çalışma Tablosu 7.8.1'de verilen erteleme örneklerini inceleyin, sizin hangi alanlarda mükemmeliyetçi olduğunuzu düşünün ve her alanda neyi nasıl ertelediğinize birer örnek bulun.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.1: HAYATIMIN HANGİ ALANLARINDA ERTELEMEYE BAŞVURUYORUM?

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanlarınızı işaretleyin
Adım 2. Erteleme örneklerinizi belirleyin

Mükemmeliyetçilik alanı	*Davranış örneği*	*Benim erteleme davranışım*
Beslenme/vücut şekli/kilo	Giysileri denemeyi ertelemek	
Sosyal performans	Bir arkadaşı aramayı sonraya bırakmak	
Organizasyon	Yapılacak işler listesi hazırlamayı ertelemek	
Ev temizliği ve düzeni	Temizliğe başlamayı ertelemek	
Görünüm	Ütü yapmayı ertelemek	
Sanat performansı	Yeni resme başlamayı ertelemek	
Müzik performansı	Kemana çalışmayı ertelemek	
Spor performansı	Antrenmanı ertelemek	
Akademik performans	Ödev için ek süre talep etmek	
İş performansı	Rapora başlamayı ertelemek	
Özel ilişkiler	Randevu istemeyi ertelemek	
Ebeveynlik	Okul seçimini ertelemek	
Sağlık, egzersiz	Yürüyüşe çıkmayı sonraya bırakmak	
Misafirperverlik	Davet için yemek pişirmeyi ertelemek	
Diğer mükemmeliyetçilik alanları:		

Çalışma Tablosu 7.8.1 üzerine düşünceler:
Hangi alanlarda ertelemenin üstesinden gelmeniz gerekiyor?

Artık hangi alanlarda ertelemeyi kullandığınızı düşünmeye başladığınıza göre, Bölüm 7.1'de tanıtılan öz-takip tekniğini kullanarak erteleme alışkanlığınızla ilgili daha net bilgi edinebilirsiniz. Hatırlarsanız bu bölümde işinde mükemmeliyetçi olan ve satış raporlarını yazmayı erteleyen Rob'dan bahsetmiştik. Raporlarını yazmayı günlerce erteliyor, sonra onları tamamlamak için daha uzun saatler çalışıyor, buna rağmen işinde geri kaldığını ve bazen erteleme alışkanlığı yüzünden raporları patronuna zamanında teslim edemediğini görüyordu.

Rob'un erteleme alışkanlığını nasıl kendi başına takip ettiğini Tablo 7.8.1'deki örnekte görebilirsiniz. Bunu rehber olarak alın ve Çalışma Tablosu 7.8.2'yi kullanarak kendi erteleme alışkanlığınızı takip edin. Bir gün içinde bile pek çok erteleme örneği yaşanabileceğinden, öz-takip günlüğünüzü bir günde olan çeşitli örneklerle doldurabilirsiniz veya bir hafta boyunca her gün için bir örnek kullanarak da günlüğü tamamlayabilirsiniz.

Tablo 7.8.1 Rob'un ertelemelerini takip tablosu

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanını ve durumu kaydedin.

Adım 2. Mükemmeliyetçi tahminlerinizi kaydedin. Kendinize *'İşi ertelemeye karar verirken aklımdan neler geçiyordu?'* sorusunu sorun. Düşünceye ne kadar kuvvetle inandığınızı puanlayın (%0= inanmıyorum, %100= tamamen inanıyorum).

Adım 3. Davranışınızı kaydedin. Neler yaptınız?

Adım 4. Duygularınızı kaydedin. Örneğin; endişeli, üzgün, kızgın, utanmış, bunalımlı, korkmuş, mahcup, sinirli, mutlu, hayal kırıklığına uğramış, heyecanlı vb. Duygularınızın şiddetini puanlayın (%0= hiç duygu yok; %100= en güçlü duygu).

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanı ve durum
İş: Pazartesi sabahı, satış raporu yazmayı düşünüyorum
Adım 2. Mükemmeliyetçi tahmin
Raporu mükemmel bir standardı yakalayacak şekilde yazamayacağım (%90)
Adım 3. Erteleme davranışı
Her saat başı saate bakmak ve rapora başlamayı ertelemek Yazmaya başlamayı geciktirmeme yardım eden detaylı yapılacaklar listeleri hazırlamak Kartvizitleri tekrar tekrar dizmeye daldığım için yazmayı ertelemek
Adım 4. Duygular (0-100 arasında puanlanmış)
Endişeli (%80)

Bu öz-takip tablosunu doldurmak size hangi alanlarda ertelemeyi kullandığınız ve ertelediğinizde tam olarak neler yaptığınız hakkında fikir verebilir, bu da neyi değiştirmeniz gerektiğini size gösterebilir.

Erteleme neden devam eder ve mükemmeliyetçiliğin sürmesini nasıl sağlar?

Erteleme tutumu mükemmeliyetçilikle yakından ilişkilidir – öyle ki ikisi beraber bir kısır döngü oluştururlar. Mükemmeliyetçiliğinizin sürmesinde ertelemenin rolünü anlamak için, erteleme ve mükemmeliyetçiliğin kısır döngüsüne nasıl düştüğünüzü anlamak faydalı olacaktır. Yani ne kadar erteleseniz mükemmeliyetçiliğiniz o kadar artar ve tekrar erteleme olasılığınız yükselir ki bu da mükemmeliyetçiliğinizi daha da arttırır. Bu kısır döngü, tahminlerinizin ve başarıya dayalı özdeğerlendirmenizin erteleme ile nasıl daha da yoğunlaştığını görerek ve ardından düşünce ve davranışlarınızı değiştirerek kırılabilir.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.2: ERTELEMEYİ TAKİP ETMEK

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanını ve durumu kaydedin.
Adım 2. Mükemmeliyetçi tahminlerinizi kaydedin. Kendinize *'İşi ertelemeye karar verirken aklımdan neler geçiyordu?'* sorusunu sorun. Düşünceye ne kadar kuvvetle inandığınızı puanlayın (%0= inanmıyorum, %100= tamamen inanıyorum).
Adım 3. Davranışınızı kaydedin. Neler yaptınız?
Adım 4. Duygularınızı kaydedin. Örneğin, endişeli, üzgün, kızgın, utanmış, bunalımlı, korkmuş, mahcup, sinirli, mutlu, hayal kırıklığına uğramış, heyecanlı vb. Duygularınızın şiddetini puanlayın (%0= hiç duygu yok; %100= en güçlü duygu).

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanı ve durum
Adım 2. Mükemmeliyetçi tahmin
Adım 3. Erteleme
Adım 4. Duygular (0-100 arasında puanlanmış)
Çalışma Tablosu 7.8.2 üzerine düşünceler: Bu tabloyu doldurarak erteleme tutumunuz hakkında neler öğrendiniz?

ERTELEME MÜKEMMELİYETÇİ TAHMİNLERE OLAN İNANCI GÜÇLENDİREREK NASIL DEVAM EDER?

Erteleme genellikle mükemmeliyetçi tahminlerin sonucu olarak doğar ve bu mükemmeliyetçi tahminlere olan inancınızı arttırdığı için devam eder. Bu kitabın içinde erteleme ve mükemmeliyetçiliğin kısır döngüsüne kapılmış insanlardan pek çok örnek verdik. Ertelemenin nasıl mükemmeliyetçi tahminlere olan inancı güçlendirerek devam ettiğini anlamanıza yardım etmek için Tablo 7.8.2'de bu örneklerden bazılarını sıralıyoruz. Bu örnekleri inceledikten sonra, önceki çalışma tablolarında belirlemiş olduğunuz kendi mükemmeliyetçi tahminlerinizden ve ertelemelerinizden örneklerle Çalışma Tablosu 7.8.3'ü doldurun; böylece erteleme tutumunun nasıl tahminlerinize olan inancınızı arttırarak devam ettiğini belirlemeye çalışın.

ERTELEME BAŞARIYA DAYALI ÖZDEĞERLENDİRMEYİ ARTTIRARAK MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ NASIL SÜRDÜRÜR?

Artık erteleme ile mükemmeliyetçilik arasındaki güçlü bağlantı üzerinde düşünmeye başladığınıza göre erteleme tutumunun özdeğerlendirmenin başarıya aşırı bağımlılığını nasıl sürdürdüğünü de göz önüne almanızda yarar bulunmaktadır. Erteleme sizin görevlerde başarısız olduğunuzu hissetmenize ve böylece başarısız bir insan olduğunuzu düşünmenize yol açar. James'in Bölüm 6'daki örneğini alalım, kendisi tüm işleri son ana kadar erteliyor, böylece onları tamamlamak için acele ederken sersemce hatalar yapıyordu. Sorun şuydu; işleri ertelemesi yüzünden bazı hatalar yaptığı, böylece işleri iyi bir şekilde yürütemediği için, James kendisini başarısız bir insan olarak görüyordu. Özdeğerini başarıya dayandırdıkça ve işleri mükemmel bir şekilde yapması gerektiğine inandıkça, daha fazla erteliyordu, bu da sonrasında küçük hatalar yapma olasılığını arttırıyordu, böylece de başarısızlık hissi ve işleri iyi bir şekilde yapma ihtiyacı daha da güçleniyordu. Ertelemeyi azaltmaya çalışmak mükemmeliyetçiliği aşmaya yardımcı olur, zira bu kısır döngünün kırılmasını sağlar ve özdeğeri başarıya dayanarak belirlemeyi gittikçe azaltır.

Tablo 7.8.2 Ertelemenin mükemmeliyetçi tahminlere olan inancı kuvvetlendirerek nasıl sürdüğüne dair örnekler

Örnek	*Mükemmeliyetçilik alanı*	*Mükemmeliyetçi tahmin*	*Erteleme davranışları*	*Erteleme tahminlere olan inancı güçlendirerek nasıl devam ediyor*
Rob (Bölüm 7.1)	İş	Raporları mükemmel bir standarda uygun olarak yazamayacağım	Raporları yazmayı ertelemek Rapor yazmayı ertelemek için detaylı yapılacaklar listesi hazırlamak Raporları düşünerek saate bakmak Kartvizitleri tekrar tekrar sıralamak	İşi erteledikçe Rob'un rapor yazmak için daha az zamanı kalıyordu, bu da raporu istediği standarda uygun şekilde tamamlama olasılığını zayıflatıyordu, böylece Rob'un raporları mükemmel bir standarda göre yazamayacağı inancı kuvvetleniyordu, bu da işi tekrar erteleme olasılığını arttırıyordu
Simon (Bölüm 2)	Temizlik	Tüm odaları temizleyip düzenleyemeyeceğim, o yüzden temizliğe hiç başlamasam daha iyi	Evi temizlemeyi adamakıllı kirleninceye kadar ertelemek	Simon temizliği erteledikçe kendi standardına göre temizlik yapamayacağı inancı daha da güçleniyordu, bu da daha fazla ertelemesine neden oluyordu
Gemma (Bölüm 2)	Ders çalışmak	Asla iyi bir yüksek lisans tez önerisi yazamayacağım	Geç saate kadar uyumak Fikirler bulmaya çalışarak bilgisayara bakıp kalmak Öneriyi teslim etmemek	Gemma tez önerisini hazırlamayı erteledikçe iyi bir öneri yazamayacağına daha da fazla inanıyordu, böylece yazmayı daha da erteliyordu
James (Bölüm 6)	İş ve sosyal hayat	İşleri son dakikaya bırakmazsam mükemmel olup olmadıklarını kontrol etmeye kendimi o kadar kaptıracağım ki hiçbir işi bitiremeyeceğim	Düğün davetine cevap vermeyi ertelemek, sonra zarfa pul yapıştırmayı unutmak	James davete cevap vermeyi erteledikçe son dakika acelesinden dolayı küçük hatalar yapma olasılığı artıyordu, bu da kontrol etmek için çok uzun zamana ihtiyacı olduğu inancını güçlendiriyor ve erteleme olasılığını arttırıyordu

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.3: ERTELEMENİN MÜKEMMELİYETÇİ TAHMİNLERE OLAN İNANCI GÜÇLENDİREREK NASIL SÜRDÜĞÜNE DAİR KENDİ ÖRNEKLERİM

Örnek	*Mükemmeliyetçilik alanı*	*Mükemmeliyetçi tahmin*	*Erteleme davranışları*	*Erteleme tahminlere olan inancı güçlendirerek nasıl devam ediyor?*
Çalışma Tablosu 7.8.3 üzerine düşünceler: Erteleme tutumunun nasıl tahminlerinize olan inancınızı güçlendirerek kendisini devam ettirdiği hakkında neler öğrendiniz?				

Ertelemenin başıma açtığı dertler nelerdir?

Erteleme alışkanlığını aşmak için bir sonraki adım, bu davranışın size olan etkisini ele almaktır. Çalışma Tablosu 7.8.4'ü kullanarak ertelemenin size sağladığı yarar ve verdiği zararları kâğıda dökebilirsiniz. Yarar-zarar listesini tamamladıktan sonra, çalışma tablosundaki örnekte gösterildiği şekilde, sıraladığınız yararlara eleştirel bir gözle tekrar bakın. İnsanlar genellikle kendileri için bir yarar hissettikleri için işleri ertelerler; bu yarar endişenin azalması olabilir, ancak algılanan bu faydaları daha yakından incelerseniz onların gerçekte yarar olmadığını veya aslında uzun vadede çok daha büyük bedeller getiren kısa süreli faydalar olduğunu görebilirsiniz. Örneğin, kısa vadede endişeniz azalsa bile, ertelemenin sonunda geç kalmış bir işe başladığınızda daha fazla endişe hissedersiniz. Ayrıca, bir işi ertelediyseniz, işe başladığınızda kalan zaman onu iyi bir şekilde tamamlamak için yeterli olmayabilir, yani erteleme performans seviyenizi düşürebilir. Bunun yanı sıra ertelenmiş işler yığıldığı için iyice bunalmanız da olasıdır. Aşağıdaki çalışma tablosunu ertelemenin size getirdiği bedelleri incelemek için kullanabilirsiniz.

Düşünceleri değiştirerek ertelemenin üstesinden gelmek

Ertelemeye başlamadan önce aklınızdan geçen düşünceleri betimlemek ve onlara eleştirel bir gözle bakmak, ertelemeyi aşmanıza yardım edebilir. Bunun için davranışsal deney (Bölüm 7.4'te tanıtılmıştı) ve düşünce günlüğü (Bölüm 7.7'de tanıtılmıştı) araçlarını kullanabilirsiniz. Öncelikle yüksek lisans tez önerisini yazmayı erteleyen Gemma'nın erteleme alışkanlığını kırmak için kullandığı bir davranışsal deneyi Tablo 7.8.3'te görebilirsiniz. Bunu inceledikten sonra Çalışma Tablosu 7.8.5'i kullanarak, sizin işleri ertelemenize yol açan tahminlerinizi yeniden gözden geçirmenizi sağlayacak bir davranışsal deney tasarlayın.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.4: ERTELEMENİN MALİYETİ VE BAŞIMA AÇTIĞI DERTLER

Adım 1. Ertelemenin yarar ve zararlarını düşünün.
Adım 2. Ertelemenin yararlarını eleştirel bir gözle inceleyin. Kendinize "Bunların yararlı olduğu doğru mu?" diye sorun. Bu yararların uzun dönem etkileri nelerdir?

Ertelemenin yararları	*Ertelemenin zararları*	*Yararların eleştirisi*
Örnek: Endişemi azaltıyor	Örnek: İşler yığıldığı için başaramadığımı hissediyorum	Örnek: İşleri ertelemek endişemi kısa bir süre için azaltıyor, erteledikten sonra öncekinden çok daha endişeli hissediyorum, dolayısıyla aslında endişemi azaltmak yerine arttırıyor

Tablo 7.8.3 Gemma'nın ertelemenin üstesinden gelmek için yaptığı davranışsal deney

Mükemmeliyetçi düşünce: *Asla iyi bir tez önerisi yazamayacağım*

Tahmininizi genel olarak belirleyin: *Bir şey yazıp tez danışmanlarıma gösterirsem aptal olduğumu düşünürler*

Tahmininizi detaylı olarak tanımlayın (inanç ve duyguların yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın): *Kötü bir şey yazacağım (%90) ve toplantıda tez danışmanlarım bana gülecek. Benim hiç düşünmediğimi ve anlaşılır şekilde yazmadığımı söyleyecekler. Çok endişeleneceğim (%80)*

Deney: *Danışmanlarımla toplantıyı iptal etmek yerine iki sayfa yazıp götür, proje fikirleriyle ilgili konuş*

Deneyin sonuçları: *Yazdıklarım kabul edilebilir bir standarttaydı (%65). Endişe hissettim (%60) ancak danışmanlarım bana gülmediler veya kötü yazdığımı söylemediler. Bundan sonra ne yapmam gerektiğine dair bazı iyi fikirlerim var*

Düşünceler: *Az miktarda yazarak ertelemeyi kırmayı başardım ve şimdi devam edebilecek kadar kendime güveniyorum*

Güncellenmiş inanç: *Yüksek lisans tez teklifimi yazmakta çok zorlanıyorum ama artık başladığım için asla yazamayacağım doğru değil ve yardım ile kabul edilebilir bir teklif yazabilirim (%65)*

Artık erteleme tutumunuzu değiştirmek için bir davranışsal deney gerçekleştirdiğinize göre, ertelediğiniz zaman aklınızdan sıklıkla geçen zararlı düşünceleri de ele almayı deneyebilirsiniz. Tablo 7.8.4'te Gemma'nın işi ertelemesine yol açan zararlı düşüncelerini nasıl ele aldığının örneğin,i okuyabilirsiniz. Bundan sonra siz işleri ertelediğinizde aklınızdan geçen zararlı düşüncelerinizi tekrar incelemek için Çalışma Tablosu 7.8.6'yı kullanarak bir düşünce günlüğü oluşturun.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.5 ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN DAVRANIŞSAL DENEY

1. Mükemmeliyetçi düşünce:
2. Tahmininizi genel olarak belirleyin:
3. Tahmininizi detaylı olarak tanımlayın (inanç ve duyguların yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın):
4. Deney:
5. Deneyin sonuçları:
6. Düşünceler:
7. Güncellenmiş inanç:
Çalışma Tablosu 7.8.5 üzerinde düşünceler: Bu tabloyu doldurmakla erteleme alışkanlığınız hakkında neler öğrendiniz?

Tablo 7.8.4 Ertelemeyi aşmak için Gemma'nın düşünce günlüğü

1. Tetikleyici olay *(Olay, durum, düşünce, imge veya hatıra neydi?)*
Bilgisayar ekranına uzun uzun bakarak tez teklifimi yazmayı düşünmek

2. Sonuçlar *(Ne hissediyordum? 0-100 arasında puanlayın)*
Endişeli (%90), üzgün (%40)

3. İnançlar *(Aklımdan neler geçti? Bu bir insan olarak benimle ilgili ne söylüyor? Zararlı düşünce kalıpları kullanıyor muyum? 0-100 arasında puanlayın)*
Asla iyi bir tez teklifi yazamayacağım (%90) *(kehanette bulunma)*
Bir şey yazar ve tez danışmanlarıma gösterirsem benim aptal olduğumu düşünürler (%80) *(zihin okuma, etiketleme)*
Teklifi yazmayı ertelediğim için başarısız biriyim (%80) *(aşırı genelleme)*

4. Tartışma *(Bir arkadaşım ne derdi? Bu düşünceye başka bir yönden bakmanın yolu var mı?)*
İki sayfa yazarak bir başlangıç yapabildim, yani asla teklifi yazamayacağım doğru değil. Yazdıklarım kabul edilebilir düzeyde. Danışmanlarım aptal olduğumu düşündüklerine işaret eden hiçbir şey yapmadılar, şimdiye kadar teşvik ediyorlar. Teklifi yazmayı ertelediğim için başarısız sayılmam –yazmayı bitireceğim, derslerimde buraya kadar gelmek için çok şey başardım.

5. Sonucu değerlendirme *(Şimdi nasıl hissediyorum?)*
Endişeli (%45), üzgün (%20)

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.6: ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN DÜŞÜNCE GÜNLÜĞÜ

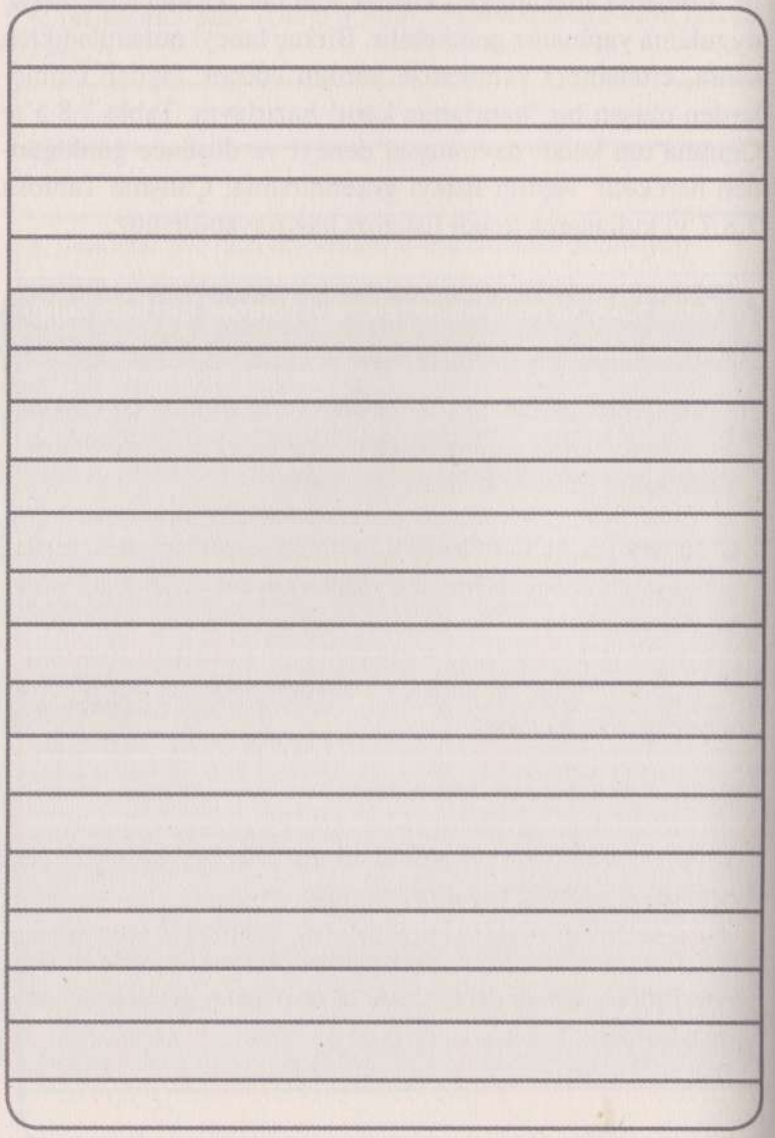
1. Tetikleyici olay *(Olay, durum, düşünce, imge veya hatıra neydi?)*
2. Sonuçlar *(Ne hissediyordum? 0-100 arasında puanlayın)*
3. İnançlar *(Aklımdan neler geçti? Bu bir insan olarak benimle ilgili ne söylüyor? Zararlı düşünce kalıpları kullanıyor muyum? 0-100 arasında puanlayın)*
4. Tartışma *(Bir arkadaşım ne derdi? Bu düşünceye başka bir yönden bakmanın yolu var mı?)*
5. Sonucu değerlendirme *(Şimdi nasıl hissediyorum?)*

Gördüğünüz gibi, gerek davranışsal deneyler gerekse düşünce günlükleri zararlı düşünceleri yenmek için kullanılabilir. Erteleme alışkanlığını kırmak için her ikisinden de birkaç uygulama yapmanız gerekebilir. Birkaç taneyi tamamladıktan sonra, ertelemeyi yenmenize yardım edecek faydalı cümlelerden oluşan bir 'hatırlatma kartı' hazırlayın. Tablo 7.8.5'te Gemma'nın kendi davranışsal deneyi ve düşünce günlüğünden hareketle yaptığı listeyi görebilirsiniz; Çalışma Tablosu 7.8.7'yi kullanarak kendi listenizi hazırlayabilirsiniz.

Tablo 7.8.5 Gemma'nın ertelemeyi yenmek için hazırladığı faydalı cümle listesi

Master tezimi yazmakta çok zorlanıyorum, ancak artık başladığım için bunu asla yazamayacağım doğru değil, dahası muhtemelen kabul edilebilir bir teklif yazacağım
Az bir şey yazarak erteleme tutumumu kırabildim, dolayısıyla aynı şeyi tekrar yapabilirim, bu yüzden devam etmek için kendime güvenebilirim
İki sayfa yazarak bir başlangıç yapabildim, yani asla tezimi yazamayacağım doğru değil
Yazdıklarım kabul edilebilir düzeyde
Danışmanlarım aptal olduğumu düşündüklerine dair hiçbir şey yapmadılar, şimdiye kadar teşvik ediyorlar
Tezi yazmayı ertelediğim için başarısız bir insan sayılmam. Yazmayı bitireceğim ve derslerimde buraya kadar gelmek için çok şey başardım

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.7: ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN YARARLI CÜMLELER KARTI



Artık erteleme tutumunu aşmanıza yardım edecek cümlelerden oluşan bir kart hazırladığınıza göre, bu listeyi 'sadece yap' yaklaşımı için de kullanabilirsiniz.

'SADECE YAP' YAKLAŞIMI

Ekip arkadaşlarımızdan Clare işinde çok verimli olmakla ve makaleleri hızlıca yazabilmekle ünlüdür ve erteleme alışkanlığına düşmemeyi kendisine hatırlatmak için kendine özgü bir yöntem kullanır. Bilgisayarında 'Sadece Yap' yazısı yanıp sönen bir ekran koruyucu var. Bu, işi erteleme eğilimi hissettiği zamanlarda işe devam etmesini kendisine eğlenceli bir şekilde hatırlatır. Bu oldukça bariz, hatta basit görünmesine rağmen gayet etkili olabilir. Tablo 7.8.6'daki 'sadece yap' hatırlatma cümlelerinin listesini inceleyin, sonrasında Çalışma Tablosu 7.8.8'i, Çalışma Tablosu 7.8.4'te bulduğunuz ertelemenin bedellerini ve Çalışma Tablosu 7.8.7'deki faydalı cümlelerinizi kullanarak kendi hatırlatmalarınızı yazın.

Tablo 7.8.6 Erteleme alışkanlığını yenmek için 'sadece yap' tarzı hatırlatma cümlesi örnekleri
Bir işe başlayınca daha iyi hissediyorum
Ertelediğim işe koyulunca daha az endişe duyuyorum
Ertelersem daha kötü hissederim
Yazmaya başlamak bana devam etmek için gerekli güveni sağlıyor
Ertelediğim başarısız olduğum anlamına gelmez: Ufak bir başlangıç yaparsam daha iyi hissedeceğim
Ertelemek beni endişelendiriyor, onun için en iyisi işleri sonraya bırakmayayım

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.8: ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN KENDİME 'SADECE YAP' HATIRLATMA CÜMLELERİM

Bu listeyi ertelemenin neden zararlı olduğunu hatırlamak için kullanabilirsiniz. Bazı insanlar bu tabloyu masalarının yanına asmayı tercih ederler, bazıları ise bir işi ertelemeyi düşündüklerinde kendilerine hatırlatmak için onu bir günlüğün arasına veya çantalarının içine koymayı seçerler.

BİR İŞLE BAŞA ÇIKMA GÖRÜNTÜNÜZÜ BELİRLEMEK VE DEĞİŞTİRMEK

Erteleme alışkanlığına yol açan düşünceleri değiştirmenin son bir yolu da ertelemek istediğiniz bir işi yapmayı düşündüğünüzde gözünüzün önünde canlanan görüntüleri belirlemektir. İnsanların iyi yapma ihtiyacı duydukları bir işle ilgili olarak zihinlerinde genellikle olumsuz imgeler belirir. Örneğin, James işleri yapmayı düşündüğünde, kendisini gecenin geç saatlerine kadar masasında oturmuş işini endişeyle tekrar tekrar kontrol ederken görüyordu. Bu imge James'i kızdırıyor ve kaygılandırıyordu, bu nedenle bu aklına geldikçe işi erteliyordu. James sık sık bu görüntünün aklına geldiğini fark ederek ve onun yerine daha faydalı bir imge koyarak erteleme alışkanlığını yenebildi. Bunu başarabildi çünkü davranışsal deneyler aracılığıyla ertelemekten birkaç defa vazgeçtikten sonra, işi ertelemediği zaman olanları örnek alarak yeni ve daha olumlu bir imge oluşturma fırsatı yakaladı. Artık aklına eski ve zarar veren imge geldiğinde, James onun yerine kendisinin bir iş üzerinde bir saat çalışabildiğini, bu süre içinde biraz kontrole zaman ayırdığını ancak bütün süreyi kontrolle geçirmediğini, sonra işi bırakıp masasından kalkarak iş çıkışında arkadaşlarıyla zaman geçirdiğini imgeliyordu. Bu yararlı görüntüye ayrıca işinde ilerlemenin getirdiği rahatlama hissini ve artık ertesi gün yapacak daha az işinin kalmasının kaygısını azaltışını da ekledi.

Bir işi ertelemeden önce veya ertelerken zihninizde beliren imgeleri belirlemeye çalışın. Bunlar size yarar mı getiriyor? Bu imgelerin daha gerçekçi olması, sizi üzen ve ertelediğiniz işlerin bazılarıyla aslında başa çıkabileceğinizi gösterecek şekilde değişmesini nasıl sağlayabilirsiniz?

Davranışı değiştirerek ertelemeyi aşmak

Erteleme alışkanlığını, arkasında yatan düşünceyi değiştirerek nasıl değiştirebileceğimiz hakkında epey konuştuk. Ertelemeyi azaltmayı sağlayacak bir başka yöntem de, işleri parçalara bölerek ve problem çözme teknikleri uygulayarak davranışınızı değiştirmek üzerinedir.

ERTELEMEYİ AŞMAK İÇİN GÖREVLERİ KOLAY YAPILABİLİR PARÇALARA BÖLMEK

Bu teknik gözünüzü korkutacak ve başlamayı erteleyeceğiniz tek bir büyük görev yerine, bazıları daha kolay bazıları daha zor bir dizi küçük görev düşünmeyi temel alır. Tablo 7.8.7'de Simon'un evini temizlemeyi ertelemeyi aşmak için kullandığı örnek gösterilmektedir. Öncelikle başarmak istediğiniz hedefi düşünün. Ardından bu hedefe yönelik tamamlanması gerekli tüm adımları düşünün ve büyük görevi küçük parçalara bölerek bu parçaları zorluk sırasına dizin. Ardından size kolay gelen parçalardan birini deneyerek işe başlayın.

Tablo 7.8.7 Simon ertelemeyi aşmak için evini temizleme işini nasıl parçalara böldü?

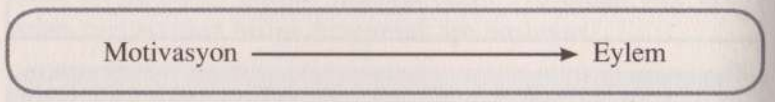
Adım 1: Görevi/hedefi belirleyin Evimi temizlemek
Adım 2: Görevi yapılabilir parçalara bölün ve parçaları en kolaydan en zora (0=en kolay, 100= en zor) sıralayın
0 – Evimi temizlemeyi erteleme sorunu üzerine düşün
10 – Evi temizlemek için yapılacaklar listesini yaz
20 – Yatak odasındaki giyecekleri kaldır
30 – Yatak odasını süpür
40 – Koridoru ve oturma odasını süpür
50 – Oturma odasında yerdeki ve divandaki eşyaları kaldır
60 – Yemek masasındaki kitapları, kâğıtları ve eşyaları kaldır
70 – Çalışma odasındaki kitapları ve kâğıtları kaldır
80 – Mutfağın yerini sil
90 – Kileri temizle
100 – Fırını temizle

Bu şekilde ertelediğiniz bir iş için yapılacaklar listesi yazmayı ve onu parçalara bölmeyi nasıl buldunuz? Görevin büyüklüğüne göre bazı işler için daha fazla bazıları için daha az adım gerektiğini görebilirsiniz. Esas olan, her adımı kolaylıkla başarabileceğiniz, yapılabilir bir parça olarak tanımlamaktır. Eğer bir adım çok zorsa veya içinde çok fazla şey barındırıyorsa ertelemeye devam etme eğilimine girebilirsiniz.

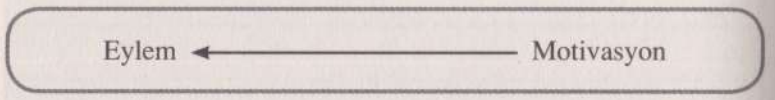
ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.9: ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN İŞLERİ KOLAY PARÇALARA BÖLMEK

Adım 1: İşi/görevi tanımlayın
Adım 2: İşi kolaylıkla yapılabilir parçalara ayırın ve parçaları kolaylık sırasına dizin (0= en kolay, 100= en zor)
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100

Bu pratik stratejiyi kullanırken dikkat etmeniz gereken bir başka şey de 'motivasyonun gelmesini beklemek' tuzağına düşmemektir. Bunu 16 yaşındaki yeğenimle konuşurken hatırladım, ona yatılı okulundaki kız öğrencilerin ödevleriyle ilgili erteleme davranışlarını sormuştum, çünkü o yaşta aynı yurtta kaldığım zaman kendi ödevlerimi epey ertelediğimi hatırlıyordum! Yeğenim ertelemeyi bırakmak istiyorsak hedefe ulaşmaya, mesela ödevi tamamlamaya motive olmamız gerektiğini söyledi. İnsanlar genellikle işe koyulmak için motive olmayı bekledikleri için işleri ertelerler. Çoğumuz, Şekil 7.8.1'de görüldüğü gibi motivasyonun eylemden önce geldiğini düşünürüz. Ancak motive olmakta ve ertelemeyi bırakmakta zorlanan insanlara terapi yardımı sırasında gördüğümüz kadarıyla biliyoruz ki aslında işler öbür türlüdür: Motive olmak için eylem gerekir, bu da Şekil 7.8.2'de gösterilmiştir.



Şekil 7.8.1 Motivasyon ile eylem arasındaki ilişki için yaygın olarak kabul edilen varsayım



Şekil 7.8.2 Motivasyon ile eylem arasındaki gerçek ilişki

Özetle, harekete geçmeden oturup motivasyonun gelmesini beklemek, işleri ertelemenizle sonuçlanan kayıp bir strateji olabilir; çoğu insanın inandığının aksine, motivasyonun oluşması için eylem gerekir. Bu nedenle işin küçük, kolay bir kısmından başlayarak harekete geçmek hepsini birden yapmak için motivasyon beklemekten çok daha iyidir: Böylece

tamamlanan her adımla motivasyonunuz giderek yükselir ve devam ederek görevin tamamına yönelik daha fazla adımı gerçekleştirme olasılığınız artar.

Problem çözme

Erteleme alışkanlığını aşmanıza yardım edebilecek bir başka araç da problem çözme yaklaşımıdır. Aslında problem çözme yaklaşımı sadece erteleme değil, yaşadığınız her türlü sorun için kullanılabilir. Örneğin, ya hep ya hiç düşünce kalıbını kırmaya çalışırken de fayda sağlayabilir. Aşağıda gösterilen problem çözme adımlarını izlemek, erteleme alışkanlığını aşmak için başka alternatif yollar bulmanıza da yardım edebilir, hatta yukarıda anlatılan bir görevi kolay tamamlanabilecek küçük parçalara bölme işinde zorlanıyorsanız bu konuda da yardımcı olabilir.

Aimee'nin problem çözme yöntemini, arkadaşlarını yemeğe davet ettiğinde temizlik için aşırı zaman harcama alışkanlığını yenmek için nasıl kullandığı örneğin,i gösteren Tablo 7.8.8'de sıralanan adımları inceleyin. Ardından Çalışma Tablosu 7.8.10'da aynı adımları izleyerek bu tekniği kendinize ait bir sorun için kullanabilirsiniz.

Tablo 7.8.8 Problem çözme: Aimee'nin örneği

Adım 1. Problemi tanımlayın

- Sorunu tarafsız ve detaylı bir şekilde betimlemeyi deneyin

Arkadaşlarım akşam yemeğine geliyorlar. Evin hazır olması için her yerin tozunu elektrikli süpürgeyle almam gerek, ama bunu yaparsam çok yorulacağım, gerileceğim ve akşam yemekten keyif almayacağım.

Adım 2. Potansiyel çözümler üretin

• Soruna uygulanabilecek tüm olası çözümleri bulmak için beyin fırtınası yapın

• Aklına gelen tüm fikirleri, iyi veya kötü olarak nitelendirmeden listeleyin

• En etkili veya gerçekleşmesi en yüksek olasılığa sahip iki ya da üç çözümün altını çizin

Eşimden tüm süpürme işini yapmasını isteyebilirim; Sadece akşam kullanacağımız odaları süpürebilirim; Hiç süpürmeyebilirim; Eşimden bir odayı süpürmesini isteyip diğer odayı kendim süpürebilirim.

Adım 3. Bir çözümü seçin

• En iyi iki-üç çözümün artı ve eksilerini değerlendirin – her birinin ne kadar gerçekleştirilebilir olduğunu ve sorunu çözme olasılığının ne kadar yüksek olduğunu düşünün

• En iyi görünen çözümü seçin

Sadece kullanacağımız odaları süpürürsem, daha az zaman alır ve eşimden bunu yapmasını isteyerek onu sıkıştırmam gerekmez. En iyi seçenek bu.

Adım 4. Seçilen çözümü uygulamayı planlayın

• Seçilen çözüme ulaşmak için yapılması gereken eylem adımlarının bir listesini yapın

Sadece iki odayı süpür, süpürgeyi yerine kaldır ve diğer odaları da süpürme ihtiyacından dikkatini dağıtmak için akşam yemeğini hazırlamaya başla.

Adım 5. Çözümü uygulayın

Adım 6. Sonucu değerlendirin

• Çözümü uygulamanın etkisi ne oldu?

Normalde olduğumdan daha az gergindim ve her zamanki gibi aceleyle yemek pişirmek yerine bunu keyifle yapacak vaktim kaldı, eşim de normalden daha rahat göründüğümü söyledi.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.10: PROBLEM ÇÖZME

Adım 1. Problemi tanımlayın

• Sorunu tarafsız ve detaylı bir şekilde betimlemeyi deneyin

Adım 2. Potansiyel çözümler üretin

• Soruna uygulanabilecek tüm olası çözümleri bulmak için beyin fırtınası yapın

• Aklına gelen tüm fikirleri, iyi veya kötü olarak nitelendirmeden listeleyin

• En etkili veya gerçekleşmesi en yüksek olasılığa sahip iki ya da üç çözümün altını çizin

Adım 3. Bir çözümü seçin

• En iyi iki-üç çözümün artı ve eksilerini değerlendirin – her birinin ne kadar gerçekleştirilebilir olduğunu ve sorunu çözme olasılığının ne kadar yüksek olduğunu düşünün

• En iyi görünen çözümü seçin

Adım 4. Seçilen çözümü uygulamayı planlayın

• Seçilen çözüme ulaşmak için yapılması gereken eylem adımlarının bir listesini yapın

Adım 5. Çözümü uygulayın

Adım 6. Sonucu değerlendirin

Çözümü uygulamanın etkisi ne oldu?

Çalışma Tablosu 7.8.10 üzerine düşünceler:

Problem çözme tekniği kullanarak bir daha ortaya çıktıklarında mükemmeliyetçiliğiniz ve erteleme tutumunuza nasıl müdahale edebileceğinize dair neler öğrendiniz?

Zaman Yönetimi: Başarı ile dinlenme zamanını dengelemek

Büyük ölçüde başarıya ve mükemmeliyetçiliğe odaklanan insanların çoğu zaman yönetiminde zorlanır. Bu, çeşitli şekillerde olabilir; sınırlı zamanda çok fazla şey yapmaya çalıştığı için aşırı koşturmak; devamlı başarma ihtiyacına odaklı olduğu için dinlenmeye ya da rahatlamaya neredeyse hiç zaman ayırmamak veya her şeyi ertelediği için gerekli işleri bile tamamlamamak. Zamanınızı yönetmekte zorlandığınızı düşünüyorsanız, zaman yönetimi takvimleri kullanmak faydalı olabilir. Bunlar haftanızı daha etkili bir şekilde planlamanızı sağlayabileceği gibi, tüm zamanınızı performans ve mükemmeliyetçiliğe ayırmayarak daha dengeli bir yaşam sürmenize de yardım edebilir.

Aimee'yi hatırlayın, ne zaman arkadaşlarını yemeğe çağırsa evi temizleyip düzenlemek için çok fazla zaman harcıyor, sonunda koşturduğuyla ve gerildiğiyle kalıyordu. Aimee hem evi temizlemek için aşırı zaman harcamakla hem de işten sıklıkla geç çıkarak kendisini büyük baskı altına soktuğunu kabul etti. Her şeyi birden yapamadığı için Aimee genellikle son derece stresliydi; dahası devamlı koşturduğu, geceleri evi temizleyip düzenlediği veya akşam 7'ye kadar işte raporları kontrol ettiğinden, eşi de asla birlikte rahat bir zaman geçirmedikleri için kendisine kızıyordu.

Aimee çalışma zamanı ile dinlenme zamanı arasında daha iyi bir denge kurabilmek için zaman yönetimi stratejilerini kullandı, böylece sorun yarattığını fark ettiği temizlik süresini de kısaltmış oldu. Akşamları eşiyle TV seyretmek ve yemeğe dışarı çıkmak, hafta sonlarında da dergi okumak veya güzellik salonuna gitmek gibi şeyler için de zaman planladı. Eskiden zamanının çoğunu çalışarak veya temizlik yaparak geçirdiği için, bunlar daha önce hiç yapmadığı şeylerdi.

Şimdi Çalışma Tablosu 7.8.11'i kullanarak önümüzdeki hafta için kendinize bir zaman yönetimi planı yapmayı deneyin. Çalışma ve dinlenme zamanını dengelemeyi de hatırlayın.

Keyifli olaylar ve etkinlikler

Mükemmeliyetçiliğin sonucu olarak insanlar genellikle keyifli etkinliklere düzenli olarak katılmama alışkanlığı geliştirirler. Bunun nedeni çok fazla zamanı başarma ve hedeflere ulaşma çabasıyla geçirmeleri veya kendilerini suçlu hissetmeleri ya da hedeflere doğrudan hizmet etmeyen şeyleri zaman kaybı olarak görmeleri olabilir. Ancak dengeli bir yaşam için herkesin düzenli olarak keyifli zaman geçirmeye ihtiyacı vardır. Moral seviyemizi korumak için de düzenli olarak keyifli aktivitelere zaman ayırmamız gerekir. Terapi deneyimlerimizde, morali bozuk ve üzgün olan kişilerin çoğunlukla keyifli etkinlikleri bırakmış olduğunu görüyoruz. Zevk aldığınız faaliyetlerle daha sık meşgul olmak morali düzeltmenin basit ama etkili bir yoludur.

Çalışma Tablosu 7.8.12'deki keyifli olay ve etkinlik listesini okuyup deneyebileceğiniz veya eskiden yapıp bırakmış olduğunuz etkinlikleri daire içine alın. Ayrıca keyif alabileceğinizi düşündüğünüz başka seçenekler de bulup bunları boş satırlara yazın. Bu daha önce keyifle yaptığınız ama bıraktığınız şeyler de olabilir, hep denemek istediğiniz şeyler de olabilir, hatta sizi iyi hissettirebilecek ve maliyeti olmayan herhangi ufak bir şey de olabilir.

Artık yapabileceğiniz çeşitli keyifli etkinlikleri düşünme fırsatını bulduğunuza göre, gelecek hafta için Çalışma Tablosu 7.8.11 ile yapacağınız zaman yönetimi çizelgesine bunlardan bazılarını ekleyebilirsiniz. Haftanın sonunda ise birkaç keyifli aktivitenin moralinize nasıl bir etkisi olduğunu düşünebilirsiniz. Keyifli aktivite sırasında veya sonrasında daha iyi hissettiniz mi? Püf noktalarından biri, keyifli etkinlikleri fazla basit veya faydasız diye hafife almamaktır. Düzenli olarak keyifli aktivitelere katıldığınızda duygu durumunuzun iyiye doğru geliştiğini görürsünüz.

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.11: HAFTALIK ZAMAN PLANI

	Pzt	Salı	Çrş	Prş	Cuma	Cmt	Pazar
7:00 – 8:00							
8:00 – 9:00							
9:00 – 10:00							
10:00 – 11:00							
11:00 – 12:00							
12:00 – 13:00							
13:00 – 14:00							
14:00 – 15:00							
15:00 – 16:00							
16:00 – 17:00							
17:00 – 18:00							
18:00 – 19:00							
19:00 – 20:00							
20:00 – 21:00							
21:00 – 22:00							

Çalışma Tablosu 7.8.11 üzerine düşünceler:
Başarı ve dinlenmeyi dengelemek için zamanı nasıl kullanabileceğiniz hakkında neler öğrendiniz? Bu alanda değişime devam edebilmek için ne yapmaya ihtiyacınız var?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.12: KEYİFLİ OLAY VE AKTİVİTE LİSTESİ

Yeni bir CD almak
Güzel bir yemek pişirmek
Bisiklete binmek
Futbol maçına gitmek
Dil öğrenmek
TV izlemek
CD dinlemek
Yüzmeye gitmek
Yeni bir kulübe üye olmak
DVD izlemek
Bir buket çiçek alıp onları vazoya yerleştirmek
Golf oynamak
Yürüyüşe çıkmak
Banyo yapmak
Tatil planlamak
Birisine hediye almak
Kâğıt oynamak
Meditasyon yapmak
Tatile çıkmak
Bir kitap kulübüne katılmak
Dergi okumak
Tenis oynamak
Kare bulmaca çözmek
Mum yakmak
En sevdiğiniz kafede kahve içmek
Kitap okumak
Evcil hayvanla oynamak
Arkadaşla yemek
Aile oyunu oynamak
Yeni bir hobiye başlamak
Radyo dinlemek
Squash oynamak
Arabayla gezmek
Müzeye ya da sanat galerisine gitmek
Ahşap oymacılığı yapmak
Dansa gitmek
Kriket oynamak
Pikniğe çıkmak
Egzersiz yapmak
Güzellik salonuna gitmek
Futbol oynamak
Resim yapmak
Bir müzik aleti çalmak
Sinemaya gitmek
İnternette gezinmek
Vitrinlere bakınmak
Koşuya çıkmak
Arkadaşları akşam yemeğine davet etmek
Parka gitmek
Şarkı söylemek
Eve yeni bir şey almak
Tarçın kaynatmak
Bilgisayar oyunu oynamak
Kek yapmak
Evde sakin bir akşam geçirmek
Doğa yürüyüşüne çıkmak
Yeni giysiler almak
Bir yardım grubuna katılmak
Eski fotoğrafları düzenlemek
Bir arkadaşı telefonla aramak
Başka birisi için güzel bir şey yapmak
Bir rahatlama CD'si dinlemek
Gazete okumaya zaman ayırmak
Kokulu yağlar yakmak
Bir arkadaşa e-mail atmak
Yoga yapmak
_____
_____
_____
_____

ALINACAK DERSLER

- Mükemmeliyetçilik ve erteleme tutumu birbiriyle yakından ilişkilidir. Erteleme mükemmeliyetçiliğinizi arttırabilir ve özdeğerlendirmenizin başarıya bağımlı olmasını kuvvetlendirebilir.
- Erteleme tutumu, fayda ve zararlarını değerlendirerek, davranışsal deneylerle, düşünce günlükleriyle, problem çözme yöntemiyle ve görevleri kolay yapılabilir parçalara bölerek aşılabilir.
- Başarı için çalışmakla dinlenmeyi dengeleyecek şekilde zamanı planlamak ve keyifli aktivitelere katılmak morali yükseltmeye yardım edebilir.

7.9 Hepsini bir araya getirmek

Bu kitapta yer alan stratejilerin 'olumlu düşünmek' değil, kendi kişisel durumunuzla ilgili gerçeği keşfetmek üzerine odaklı olduğunun artık açıkça anlaşıldığını umarız. Beslenme bozukluğu olan bazı kişiler bedenlerini gerçekte olduğundan çok daha kötü görebilir. Gerçekte bedenleri ne kendilerinin gördüğü kadar kusurlu ne de bir manken vücudu olabilir. Depresyondaki bazı kişiler kendilerini hiçbir işe yaramaz ve tam bir başarısızlık örneği olarak görebilir. Gerçekte muhtemelen yaşamlarının bazı alanlarında başarısız iken bazılarında değildirler. Eğer mükemmeliyetçiyseniz kendinizle ilgili gerçeği – neyi kabullenmeniz gerektiğini – ve inandığınız hangi şeylerin aslında gerçekten sapmış olduğunu bulmak kritik önem taşır. Buraya kadar anlattığımız teknikler, kabul etmeniz gereken kişisel gerçekliğinizi keşfetmenize yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Şimdiye kadar, bir anket yapmış ve çoğu insanın sabahları yatağını birkaç dakikada topladığını öğrenmiş olabilirsiniz. Ardından bir davranışsal deney yaparak, yatağı alıştığınızdan daha kısa zamanda topladığınızda bir şeylerin doğru olmadığını hissedip kaygılandığınızı fark etmiş olabilirsiniz. Başka bir davranışsal deney ile işleri erteleyince her şeyin sizin için daha kötüye gittiğini görmüş olabilirsiniz. Normal düşünce yolunuzdan bir adım uzaklaşarak daha esnek düşünmeye, olumlu şeyleri fark etmeye ve daha farklı düşünce yolları keşfetmeye başlamış olabilirsiniz. Tüm yöntemleri bir araya getirerek kendi gerçeğinizle ilgili bir sonuca ulaşmış olabilirsiniz (öyle olduğunu umarız). Sally'nin örneğin,i ele alalım.

Sally: Roman yazarı mı, değil mi?

Sally 46 yaşında bir kadındı ve kendini bildi bileli roman yazarı olmak istemişti. Küçük bir ulusal gazetede haber yazıyordu, okulda ve üniversitedeyken yazılarıyla ödüller kazanmıştı. Romanının ilk taslağını henüz 21 yaşında bir

öğrenciyken yazmıştı. Taslağı çeşitli yayıncılara göndermişti ve onlardan bazıları kendisini cesaretlendirmiş, hikâye kurgusunu düzenlemesini ve romanı daha da geliştirmesini söylemişlerdi. Bir yandan tam zamanlı işinde çalışırken romanı üzerine de oldukça fazla zaman harcamış ve 25 yaşına geldiğinde taslağını tamamlamıştı. Reddedilme korkusuyla taslağı yayıncılara göndermekte tereddüt etmiş ama sonra göndermeye ikna olmuştu. Bu sefer sadece iki yayıncı cevap vermeye tenezzül etmişti, onlar da istekli görünmüyordu. Sally yıkılmıştı. Daha fazla yazım eğitimine ihtiyacı olduğunu düşünmüş ve bir dizi yaratıcı yazarlık kursuna yazılmıştı. Yıllar geçtikçe kurslara katılmaya ve romanı üzerinde çalışmaya devam etmiş, ara sıra da en son taslağı yayıncılara göndermişti. İlk kitabı kabul edilene kadar ikinci bir kitaba başlayamıyordu, bunun yanı sıra kitabına harcadığı yılların 'boşa gittiğini' düşünmeye de oldukça isteksizdi. Beklenebileceği şekilde Sally ikiye bölünmüştü. Mantıklı düşündüğünde romanının yayınlanma şansının çok düşük olduğunu biliyordu ancak hayalinden vazgeçemiyordu. Bir tarafı ona becerilerini ve hikâyesini geliştirmeye devam ederse bir gün birisinin kitabını yayınlayacağını ve hayallerinin gerçek olacağını söylüyordu.

Tedaviye geldiğinde Sally depresyondaydı ve morali bozuktu. Romanı bırakmak istiyordu, zira ancak o zaman hayatını istediği gibi yaşamak için özgür olabileceğini hissediyordu, ama bunu yapamıyordu. Bir gün birisinin kitabını yayınlayabileceğini ama bunu kovalamanın bedelinin kendisi için fazla yüksek olduğunu kabul edebilmek için yardıma ihtiyacı vardı (fayda/zarar). Maalesef romanı üzerinde çalışarak geçirdiği zamanın arzu ettiği amaca (kitabın yayınlanması) ulaşamadığını da kabul edebilmesi için de yardım gerekiyordu; ancak bu zamanın tamamen boşa gittiği anlamına gelmiyordu (ya hep ya hiç düşünce tarzı). Anketler yaptı ve büyük yatırım yapılan şeylerin(-

müzik kariyeri, roman, ilişki vb.) gerçekleşmemesinin ve kaybedilenleri 'kesip atma' ihtiyacının oldukça yaygın olduğunu gördü. İşi için yazmaya odaklandığı zaman gittiği kursların bazılarının faydalı olduğunu fark etti ve iş arkadaşlarından olumlu yorumlar aldı. Böylece kursların boşa gitmediğini görebildi.

Sally gerçekte romanını yayınlama hayalini kovalamaya devam etseydi muhtemelen hayal kırıklığı ve üzüntü içinde yaşayacaktı. Her zaman bir yerde birisinin romanı yayınlaması ihtimali bulunacaktı ama bu hedefin peşinde koştukça mutsuz kalması olasılığı daha yüksekti.

Sally'nin kararı zor bir karardı. Romanına o kadar çok yatırım yapmıştı ki, onu bırakmak çok güçtü. Ya daha sıkıcı bir gerçeklik için hayalinden vazgeçecekti ya da kendisine ciddi sorunlar için bir hayali kovalamaya devam edecekti.

Muhammed de benzer bir ikilem içindeydi.

Muhammed: Risk almak

Muhammed 32 yaşında iki çocuklu bir aile babasıydı. Belediyede temizlik işlerinde çalışıyordu. İşi çöp tablolarını boşaltmaktı. Koruyucu giysilerle ilgili sağlık ve güvenlik talimatlarına uyuyordu ama yine de çocuklarına tehlikeli mikroplar bulaştırmaktan çok korkuyordu. Kendisinin, eşinin ve çocuklarının hijyen rutini konusunda yüksek derecede mükemmeliyetçiydi. Özellikle, çocuklarına bir şey bulaştırırsa onların okulda geri kalacaklarından ve bunun gelecekte iş imkânlarını olumsuz etkileyeceğinden endişeleniyordu. Obsesif kompulsif bozukluk, genel endişe bozukluğu ve depresyon da dahil bir dizi zihin sağlığı sorunlarında teşhis kriterlerini karşılıyordu.

Tedavi sırasında Muhammed'in katı ahlaki standartlara sahip olduğu ve çocukları için doğru olanı yapmaya kararlı olduğu görüldü. Çocuklarının kendisi ve eşinin pay-

laştığından daha iyi bir yaşamı olmasını istiyordu ve onların bunu başarması için elinden gelen her şeyi yapmaya kararlıydı.

Bunun kendisine bedeli ne olursa olsun babalık görevi olduğunu düşünüyordu. Muhammed başkalarının ne yaptığıyla ilgilenmediğinden, anketler onun için anlam taşımıyordu. Daha çok kendi ahlaki görevinin ne olduğuna ve çocuklarına bakmanın en iyi yoluna odaklıydı. Muhammed'e çocuklarının okulda (ve hayatta) daha başarılı olmaları için babalarının devamlı gergin ve endişeli olması yerine mutlu bir aile yaşamı ve akıl danışabilecekleri mutlu bir babaya sahip olmalarının daha iyi olabileceği önerildi. Muhammed bu alternatif bakış açısının değerini görebiliyordu. Çocuklarına yardım etmenin en iyi yolunun ne olduğunu – rahat ya da değil; temizlenerek veya çocuklarının 'bağışıklık kazanmasına' izin vererek; vb. – bulmak için davranışsal deneyler yaptı. 'Ya hep ya hiç' yerine daha esnek düşünmeye ve çocuklarının sadece okul notlarına odaklanmak yerine mutlu olduklarını fark etmeye odaklandı. Ancak bu alternatif yaklaşımın değerini anlamakla birlikte, bunun kendi kaygısını azaltmadığını keşfetti; hatta aslında daha da fazla kaygılanıyordu. Çocuklarına daha geniş alan tanımanın onları daha mutlu ettiğini (ve okul notlarını etkilemediğini) görmeye başlamıştı, ancak bu yaklaşımın beraberinde bir risk getirdiğini kabul etmesi gerekiyordu – çocuklarının hastalanabileceği veya 'başına buyruk' olabilecekleri riski. Ancak diğer seçenek de – çocuklarının sağlığı ve okul başarısına aşırı odaklanmak – risk taşıyordu. Muhammed'in bunu fark etmesine ve ebeveynlik yaklaşımı ne olursa olsun mutlaka bir miktar belirsizlik ve risk bulunacağını kabul etmesine yardım etmek, çocuklarıyla ilgili kararlarını eskiye kıyasla çok daha az stres altında almasına olanak sağladı.

Bu kitaptaki teknikleri kullanarak sizin daha mutlu ve daha esnek bir yaşam sürebilmek için kabul etmeniz gereken gerçeğin ne olduğunu fark etmiş olduğunuzu umuyoruz. Yaşamınızda hala belirsizlik bulunabilir, ancak kazandığınız yeni esneklik bunu dengeleyecektir. Danışanlarımıza her zaman mükemmeliyetçiliğe geri dönme şanslarının bulunduğunu söyleriz – ancak size bir seçiminiz olduğunu, hayatınızı nasıl yaşayacağınızı gerçekten kontrol edebileceğinizi gösterdiğimizi umut ediyoruz.

ALINACAK DERSLER

- Bu kitaptaki tüm teknikler, bir arada kullanılarak mükemmeliyetçilikle ilgili kendi düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınızla ilgili gerçeği fark etmenizi sağlamak amacıyla tasarlanmıştır.
- Önünüzde zor bir karar olabilir, ancak bu teknikleri kullanarak gelecekte hayatınızı nasıl yaşayacağınıza dair gerçek bir karar alabileceğinizi umut ediyoruz.

8

Özeleştiri ve Şefkat

Bu kitabın ilk bölümünde, zararlı mükemmeliyetçiliğin kendinizle ilgili görüşünüzün yaşamın sizin için önemli olan alanlarında ne kadar başarılı olduğunuza bağımlı olduğu zaman ortaya çıktığını, gerekli gördüğünüz standartları yakalamakta başarısız olduğunuzu düşündüğünüzde de özeleştirinin görüldüğünü açıklamıştık. Özeleştirinin zararlı mükemmeliyetçilikle yakından ilişkili olduğunu biliyoruz. Bir başka deyişle birinin görüldüğü yerde diğerinin de görülme olasılığı gayet yüksektir. Özeleştiri kendi başına da çeşitli sorunlar doğurabilir, günlük sıkıntıların daha güçlü algılanmasına, daha fazla kaçınmaya (yani sorunu çözmeye çalışmak yerine ondan kaçmak ve kendi kendine gitmesini ummaya), daha olumsuz sosyal ilişkilere, daha düşük sosyal destek algısına ve daha yüksek depresyon seviyelerine yol açabilir.

Özeleştiri nasıl görünür?

Özeleştiri, içinizdeki eleştirmen veya zorba olarak, zihninizde devamlı hatalarınızı söyleyen ses olarak görülebilir. Eleştirel sesin alametifarikası size isimler takmasıdır; kötü, sahte, umutsuz, beceriksiz, kaybeden, başarısız gibi. Tablo 8.1'deki cümlelere bakın, eğer çoğu sizin için geçerliyse bu özeleştiri sesinin zihninizde ve yaşamınızda güçlü bir etkisi olduğuna işaret eder.

Tablo 8.1 Kendimi eleştiriyor muyum?

- Genellikle kendi standartlarıma ya da ideallerime uygun yaşamadığımı düşünürüm
- Kendimi değersiz görmeye veya ucuza satmaya meyilliyim
- Zayıflıklarımı kabul etmekte zorlanırım
- Kendimi çok eleştiririm
- Başarılı olursam bu muhtemelen şans eseridir, ancak başarısız olursam muhtemelen kendi hatamdır

İnsanlar neden kendilerini eleştirir?

İnsanların kendilerini eleştirme nedenleri çok çeşitlidir. Çocukluğunuzda ebeveynleriniz iyi davranışlarınızı ödüllendirmez ve övmezken, kötü davranışlarınızı hemen cezalandırdıysa, ebeveynlerinizle olan ilişkinizden kaynaklanabilir. Veya çocukken size tutarsız ve öngörülemez bir şekilde disiplin verildiyse, böyle durumlarda çocuklar kötü giden her şey için kendilerini suçlamayı öğrenebilirler, zira en tutarlı görünen açıklama budur. Sonra bu alışkanlığı yetişkinliğe taşırlar. Eğilimin kaynağı ne olursa olsun, pek çok yetişkin insan kendisini eleştirmeye devam eder çünkü kendilerini bir şeyler yapmaya ve onları daha iyi şekilde yapmaya motive etmenin tek yolunun bu olduğuna inanırlar. Özeleştirinin sizin için ne kadar faydalı olduğunu değerlendirmek için Tablo 8.2'deki hikayeyi okuyun ve ilgili soruları yanıtlayın.

Büyük olasılıkla çocuğunuz için Koç Jones'u tercih ettiniz. Neden? Biliyoruz ki, insanlar devamlı eleştirildiklerinde bu onların özgüvenine zarar verebilir ve motivasyonlarını düşürebilir, hatta eleştiriden kaçınmak için denemeyi bırakmalarına neden olabilir. Öte yandan, övgü aldığımızda daha çok çabalar ve daha iyi çalışırız. Dolayısıyla çoğu insan Koç Jones'un bir çocuktan daha iyi performans elde edebileceğini kabul eder.

Tablo 8.2 Hangi koçu seçerdiniz?

Çocuğunuzu basketbol oynamayı öğrenmesi için antrenmanlara götürdüğünüzü düşünün. Çocuğunuz her zaman iyi basketbol oynamayı hayal etmişti, bu yüzden gerçekten heyecanlı ve derslerde elinden geleni yapmaya kararlı. Şimdi çocuğunuzun iki farklı koç ile ders aldığını hayal edin: Koç Smith ve Koç Jones.

Koç Smith çocuğunuz topu güzelce sektirdiği ve basket attığı. seferlerde bir şey söylemiyor. Ancak çocuğunuz topu düşürdüğü veya bir atışı kaçırdığı zaman onu azarlıyor, ne kadar kötü bir iş çıkardığını, her şeyi yanlış anladığını söylüyor, doğru yapamadığını ve daha çok çabalaması gerektiğini belirtiyor. Bunun yanı sıra çocuğunuza 'pısırık' veya 'umutsuz vaka' gibi isimler de takıyor.

Öte yandan, Koç Jones çocuğunuz her topu düşürdüğünde onu azarlamıyor, bunun yerine çocuğunuzu cesaretlendiriyor ve topu yakaladığında iyi gittiğini söylüyor. Çocuğunuz topu düşürdüğünde Koç Jones 'Önemli değil, daha öğreniyorsun; pratik yaptıkça daha iyiye gideceksin' ve 'Hata yapmak iyidir çünkü daha iyisini yapmak için öğrenmemize yardım eder' gibi şeyler söylüyor.

Şimdi, çocuğunuza hangi koçun öğretmeye devam etmesini isterdiniz? Daha önemlisi, hangi koçun çocuğunuzdan daha iyi bir performans elde edebileceğini düşünürdünüz? – Koç Smith mi, Koç Jones mu?

Kaynak: Pollack ve Otto (2000)'den uyarlanmıştır

Yaşamınızın büyük kısmında kendinizle konuşma tarzınızın Koç Smith'e daha yakın olması muhtemeldir – kendinize isim takmış, hata yaptığınız için kendinizi eleştirmiş ve başardığınız zamanları göz ardı etmişsiniz-

dir. Hikâyedeki çocuk gibi, kendinizi eleştirmeksizin başarmak için çabalamayı öğrenmek daha iyi bir performans sağlayacaktır. Konu standartlarınızı düşürmek değil, kendiniz için hangi koçu tercih ettiğinizdir – sizi azarlayacak ve başarılarınızı görmezden gelecek, motivasyonunuza ve performansınıza zarar verecek bir yenilgi döngüsünü başlatacak olan Koç Smith mi; yoksa çabaladığınızı görecek, sizi hatalarınızdan öğrenmeye teşvik edecek ve böylece performansını zamanla geliştirecek olan Koç Jones'un şefkatli sesi mi?

Hedef nedir?

Kendinizi eleştiren sesi değiştirmek ve yaşamınızda özeleştirinin rolünü azaltmak isterken, esas hedefiniz bir daha asla kendinizi eleştirmemek değildir. Hayatınız boyunca kendinizi eleştiren sesi dinlediğiniz düşünülürse bu zaten gerçekçi bir hedef olmayacaktır. Ayrıca, tüm insanların bir eleştiri sesi olduğunu anlamak önemlidir; sadece çoğu insan o sesi dinlememeyi veya mesajlarını üzerine almamayı tercih eder. Kendinize sizi eleştiren sesi yok etme hedefi koymak, sadece o sesi bir daha duyduğunuzda kendinizi eleştirecek bir şeyin daha olmasına neden olur! Bu yüzden hedefiniz *kendinizi eleştiren sesin şiddetini kısmak* olmalıdır. Radyoda sesi kısan ama radyoyu kapatmayan bir düğmeyi hayal edin – amaç kendinizi eleştirdiğiniz sesi böyle bir düğmeyle kısmaktır. Aynı zamanda *şefkatli sesin şiddetini arttırmak* – bir başka deyişle şefkatli sesi açmak isteriz. Gelecek bölümde, bu hedeflere yönelik üç adımlı bir çalışma anlatılmaktadır.

Nasıl kendimi eleştiren sesi kısıp, şefkatli sesi açarım?

1. Adım: Eleştirel sesi belirleyin

'Sorunlu alanları belirlemek' üzerine olan Bölüm 7.1'e geri dönün ve tamamladığınız Çalışma Tablosu 7.1.2'ye bakın. 'Mükemmeliyetçi düşünceler' başlıklı sütunda, sizi eleştiren düşünceleri bulmayı deneyin. Bunları belirlemenize yardım edecek bir yöntem, kulağa yargılayıcı ve eleştirel geldiği için başka bir kişiye söylemekte tereddüt edeceğiniz düşünceleri aramaktır. Kendinizi eleştirmeye alışkın olduğunuzda, bazen eleştirel sesi duymak zor olabilir, zira onu 'gerçek' olarak kabul etmişsinizdir. Bu nedenle kendinize en sık söylediğiniz isim ve sıfatları not almak faydalı olabilir, böylece gelecekte sizi eleştiren ses konuştuğunda onu daha çabuk tanıyabilirsiniz.

Gelecek hafta boyunca, Çalışma Tablosu 8.1'i kullanarak bu öz-eleştiri düşünceleriyle ilgili bir günlük veya takip tablosu tutun. Tablodaki 'Tetikleyici olaylar' başlıklı ilk sütuna, özeleştiri düşüncesinin hemen öncesinde olanları yazın. Bu bir özeleştiri düşüncesinin geldiğini size haber veren güçlü bir duygu olabilir. Bu duyguyu neyin tetiklemiş olabileceğini düşünün. 'Özeleştiri düşünceleri' başlıklı ikinci sütuna zihninizdeki eleştirel düşünceyi yazın. *Özellikle,* algıladığınız performans eksikliği veya bir hedefe ulaşmak için kendinize koyduğunuz kuralların dışına çıkma durumundan *hareketle* aşırı genelleme yaparak kendinizi bir insan olarak olumsuz yargıladığınız durumları not alın. Buna yardım etmesi için aşağıda Gemma'nın örneği verilmiştir.

Gemma: Kendini bir insan olarak olumsuz yargılamak

Gemma 28 yaşında bir üniversite öğrencisiydi, derslerde diğer öğrencilerin sorulara verdiği cevapları dinlemenin kendisini çok üzdüğünü fark etti. Kendisinin entelektüel, kendinden emin veya kelimelere hâkim bir şekilde konuşamadığını hissediyordu. 'Yanıt verirken böyle bilgili görünemiyorum, bu yüzden aptalım' diye düşündüğü için soruları yanıtlamaktan kaçınıyordu.

'İlgili duygular' başlıklı üçüncü sütuna nasıl hissettiğinizi (üzgün, utanmış, kızgın, bunalmış vb.) yazmanız ve bu duygunuzun şiddetini %0 ile %100 arasında puanlamanız istenmektedir. Duygularınız özeleştirinin faydalı olup olmadığına dair size fikir verebilir. Eğer utanmış veya bunalmış hissediyorsanız, başarı için gerekli kararlılığın bunu takip etmesi oldukça düşük ihtimal olup, tekrar denemek için motivasyonunuzun kalmaması daha olasıdır.

2. Adım: Şefkatli sesi belirleyin

İnsanlar uzun süredir eleştirel sesi dinlemişlerse, kendi şefkatli seslerini tanımakta zorlanabilirler. Kulağınızı bu sese vermenizin bir yolu, değer verdiğiniz insanlara ve arkadaşlarınıza uyguladığınız değerleri düşünmek olabilir. Çalışma Tablosu 8.2'ye bakın ve arkadaşlarınıza olan davranışınızda sizin için önemli olan değerleri daire içine alın, aklınıza gelen başka değerler varsa onları da boş tablolara ekleyin.

Şimdi bu değerleri kendinize uygulayıp uygulamadığınızı düşünün ve uygularsanız yaşamınızın ne kadar farklı görüneceğini hayal edin. Çalışma Tablosu 8.3'te arkadaşlarınıza uyguladığınız değerleri kendiniz için de nasıl uygulayabileceğinize dair bazı öneriler gösterilmektedir. Boş tablolara kendi değerlerinizi ve fikirlerinizi ekleyin.

ÇALIŞMA TABLOSU 8.1: ÖZELEŞTİREL DÜŞÜNCELERİ BELİRLEMEK İÇİN GÜNLÜK

Tetikleyici olaylar	*Özeleştirel düşünceler*	*İlgili duygular*
Birisinin yaptığı bir hareket, sizin yaptığınız bir şey veya üzücü vs. bir görüntü olabilir	Aklınızdan neler geçti? Bu bir insan olarak sizin hakkınızda neler söylüyor?	Neler hissettiniz? Duygunuzun şiddetine %0 (hiç duygu yok) ile %100 arasında (o duygunun hissettiğiniz en güçlü hali) arasında puan verin

ÇALIŞMA TABLOSU 8.2: ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİZDE SİZİN İÇİN HANGİ DEĞERLER ÖNEMLİ?

(Geçerli olanları daire içine alın)

Kabullenme *Ne yaparlarsa yapsınlar arkadaşlarımı kabul etmek*	**Şefkat** *Başkalarına şefkat göstermek*	**Sevecenlik** *Başkalarının durumuyla ilgilenmek*
Nezaket *Başkalarına nazik ve düşünceli davranmak*	**Affetmek** *Başkalarını affetmek*	**Cömertlik** *İnsanlara cömert davranmak, haklarında iyi düşünmek*
Yardımseverlik *Başkalarına yardım etmek*	**Umut** *Arkadaşlarıma inanmaya devam etmek*	**Eğlence** *Arkadaşlarla eğlenmek ve ortak mizah anlayışını paylaşmak*
Adalet *Arkadaşlarıma adil davranmak*	**Hizmet** *Başkalarına bir hizmetimin/ yararımın dokunması*	**Saygı** *Arkadaşlarıma saygılı davranmak ve onları küçük düşürmemek*

ÇALIŞMA TABLOSU 8.3: ARKADAŞLARINIZA UYGULADIĞINIZ DEĞERLERİ KENDİNİZE UYGULAMAK

Kabullenme *Başardıklarımdan bağımsız olarak varlığımdan kaynaklanan değerimi kabul etmek*	**Şefkat** *Kendime şefkat göstermek*	**Sevecenlik** *Kötü hissettiğimde kendime iyi davranmak ve kendimi aşağılamamak*
Nezaket *Kendime nazik ve düşünceli davranmak*	**Affetmek** *Kendimi affetmek*	**Cömertlik** *Kendime cömert davranmak, hakkımda iyi düşünmek*
Yardımseverlik *Kendime yardımcı olmak, kendimi eleştirmenin beni geliştirmediğini kabul etmek*	**Umut** *İstediğim kadar iyi performans göstermesem bile kendime inanmaya devam etmek*	**Eğlence** *Kendimi fazla ciddiye almamak, kendime gülebilmek*
Adalet *Kendime adil davranmak ve sadece kötü olan ya da yeterince iyi olmayan şeyleri değil, kendimde beğendiğim şeyleri de görmek*	**Hizmet** *Kendimi eleştirmek yerine destekleyerek kendime yararlı olmak*	**Saygı** *Kendime saygılı davranmak ve kendimi küçük düşürmemek*

Şimdi başka bir ay boyunca Çalışma Tablosu 8.4'te bir örnekle beraber gösterilen yeni bir takip günlüğü kullanın. İlk üç sütun Çalışma Tablosu 8.1'le aynı olup iki sütun daha eklenmiştir. 'Şefkatli ses ne söylüyor?' başlıklı sütunda, arkadaşlarınıza uyguladığınız değerlere dair bilginizi kullanarak, şefkatli sesten gelen belirli bir mesaj yazın, bu mesaj bir arkadaşınıza söyleyebileceğiniz bir söze benzeyecektir. Alternatif olarak, bu bölümün başındaki koç hikâyesine dönerek, çocuğunuzla konuşsaydınız ne söylemek isteyeceğinizi düşünün. Bu düşünceye olan inancınızı puanlayın. Bu aşamada inancınız düşük olabilir, özellikle de kendinizi eleştiren düşünceye olan inancınızın oldukça altında olabilir, bu önemli değildir. Vücudunuzdaki kaslar gibi, şefkatli ses de kullanıldıkça kuvvetlenecek, eleştirici ses de daha az kullanıldıkça zayıflayacaktır. Bunun için zaman ve uygulama gerekir. Tatilde bir bisiklet turuna çıkmayı planladığınızı düşünün – uzun süredir bisiklete binmiyorsanız doğrudan tatilde bisiklete binmeyi planlamazsınız. Bunun yerine önceden biraz pratik yapar, bisiklete uzun süre binebilmek için gerekli kaslarınızı geliştirmek amacıyla evinizin yakınlarında binmeye başlarsınız. Pratik yaptıkça zaman içinde daha hızlı ve daha uzağa gitmek kolaylaşacaktır. Şefkatli ses için de aynı şey geçerlidir. Çalıştıkça daha kuvvetli ve daha inanılır hale gelecektir, eleştiren sesin haksızlığı da gittikçe daha belirginleşecektir. Böylece sizi eleştiren düşüncenin geçerliliğini daha kolay sorgulayabilir ve ona daha az inanabilirsiniz.

Son sütunda, şefkatli sesi belirledikten sonra bir kez daha ilişkili duygunun şiddetini puanlamanız istenmektedir. Başlangıçta bu duygularınızda büyük bir değişiklik yaratmayabilir, ancak olumsuz duygulardaki en küçük düşüş bile kendinizi eleştiriyle felç etmenizi engelleyecek ve istediklerinizi başarmak yolunda özgürleşmenizi sağlayacaktır.

ÇALIŞMA TABLOSU 8.4: ŞEFKATLİ DÜŞÜNCELERİ BELİRLEMEK İÇİN GÜNLÜK

Tetikleyici olaylar	*Özeleştirel düşünceler*	*İlgili duygular*	*Şefkatli ses ne söylüyor?*	*Bunu düşündüğünüzde baştaki duygularınıza neler oluyor?*
Birisinin yaptığı bir hareket, sizin yaptığınız bir şey veya üzücü vs. bir görüntü olabilir	Aklınızdan neler geçti? Bu bir insan olarak sizin hakkınızda neler söylüyor?	Neler hissettiniz? Duygunuzun şiddetine %0 (hiç duygu yok) ile %100 arasında (o duygunun hissettiğiniz en güçlü hali) arasında puan verin	Bir arkadaşınız olsa neler söylerdiniz? Düşünceye olan inancınızı puanlayın (%0 ile %100 arasında)	Üçüncü sütunda yazdığınız duygunun şimdiki şiddetini tekrar puanlayın
Bir öğrencinin velisi benim öğretme tarzımdan şikâyet etti, çocuğunun yeterince öğrenmediğini söyledi	Hiçbir işe yaramam (%90) Sahtekârın biriyim (%85)	Bunalmış (%100) Aşağılanmış (%90)	Bu yıl aldığın tek şikâyet bu oldu – üç veli çocuklarıyla yaptığın çalışma için sana teşekkür etti (%100) Ne kadar iyi bir öğretmen olursan ol herkesi her zaman memnun edemezsin (%30)	Bunalmış (%75) Aşağılanmış (%80)

3. Adım: Eleştiren ses konuşmaya başladığında nasıl tepki vermeli?

Özeleştiri sesinizin bir zorba olduğunu hayal edin. Zorbalığa cevap vermenin birkaç yararlı yolu olduğunu biliyoruz. Bunlardan ilki, zorbalıkla karşılaşıldığında kullanmak üzere hazır bir yanıtınızın bulunmasıdır, böylece anlık bir tepki göstermez ve zorbaya sizi etkilediğini görme şansı tanımamış olursunuz. İkinci yol ise zorbalığı gözlemlemek ancak bir tepki vermemektir. Bu iki stratejinin de eleştirel sesinizle başa çıkmaya nasıl yardım edebileceğini ele alacağız.

Özeleştiri sesi baskın çıktığı sırada şefkatli sesi hatırlamak ve duymak zordur. Bu nedenle şefkatli sesin söylediklerini yazmış olmak, onları çok daha çarpıcı ve duyulur kılacaktır. Özeleştiri sesiniz yüksek çıktığında önceden hazır olan faydalı bir yanıtınızın bulunması için, tuttuğunuz günlükte (Çalışma Tablosu 8.4) moral ve motivasyonunuzu en iyi etkilemiş olan şefkatli düşünce türlerini belirlemeniz gereklidir. En faydalı olan düşünceleri küçük kartlara yazın. Her kartta tek bir düşünce olmalıdır. Bunları çantanızda veya cüzdanınızda taşıyarak her an elinizin altında olmasını sağlayabilirsiniz. Ayrıca bu kartları başkalarının görmesinden rahatsız olmuyorsanız onları evde bir duvara veya buzdolabına da asabilirsiniz. Aşağıda özeleştiri sesine yararlı bir cevap yöntemi olarak kullanılabilecek şefkatli konuşma örneklerini görebilirsiniz. Bunun yanı sıra, bazen kartlardaki kelimeleri yüksek sesle söylemek (etrafta kimse yokken) de şefkatli sesin zihninizde daha sağlam bir yerin edinmesine yardımcı olabilir.

Özeleştiri sesi daima her şeyin en kötüsünü arayıp bulacaktır – bu benim çaba ve becerilerim için gerçekçi veya adil bir değerlendirme sayılmaz.

Kendi belirlediğim standartlara ulaşamamak beni daha değersiz bir insan yapmaz.

Başkalarını neler başardıklarına göre yargılamıyorum, bu yüzden kendimi de ne başardığıma göre yargılamayı reddediyorum.

Yüksek standartlara sahip olmak ve onlara ulaşmaya çalışmak sorun değil. Bu standartları yakalamaya bağlı olarak kendimi yargılamam sadece onlara ulaşmama engel olur.

Hata yapmak öğrenme sürecinin bir parçasıdır ve mükemmelliğe ulaşmanın yolu buradan geçer.

Özeleştiri sesine verilebilecek ikinci tepki şekli de onu gözlemlemek ancak bir tepki vermemektir. Bu *kabullenme* adı verilen bir tekniktir ve yargılamadan deneyimlemeye odaklıdır. Kabullenmenin olumsuz duygu durumları azalttığı bulunmuştur. Örneğin, tekrarlayan depresyon yaşayan kişilerde depresif evreleri hafifletir, ayrıca beden memnuniyetsizliğini azalttığı da görülmüştür.

Bazı açılardan, eleştirel sese yanıt olarak kabullenmeyi kullanmak, bu bölümdeki ilk düşünce günlüğünü (Çalışma Tablosu 8.1) zihninizde tutmak gibidir. Bu tekniği uygularken, özeleştiri düşüncelerini ve onları izleyen düşünceleri farkındalık düzlemine getirerek ve orada tutarak sadece gözlemlemeniz teşvik edilir. Tatsız deneyimleri anlamanın bir yolu onların varlığını kabul ve kayıt ederek, o anda nasılsa öyle olmalarına izin vermek ve onları sadece kendi farkındalık düzlemimizde tutmaktır.

Bu tekniği uygularken, rahat ediyorsanız gözlerinizi kapatmak genelde faydalı olacaktır. İlk adım, içinizde ne olup bittiğinin gerçekten farkında olmaktır. Düşüncelerinizin bir sinema perdesine yansıtıldığını hayal edin. Oturup ekranı seyrediyor, düşünce veya imgenin belirmesini bekliyorsunuz. Belirdiğinde, o 'ekranda' olduğu sürece ona dikkatinizi veriyorsunuz, ekrandan geçtiğinde gitmesine izin veriyorsunuz. İkinci adım, düşünceleri itmeye veya kapatmaya çalışmak yerine sadece varlıklarını kabul etmektir, belki şöyle diyebilirsiniz *"Ah, işte buradasın, demek şimdi böyle."* Bedeninizdeki hisler için de aynı şey geçerlidir: Gerginlik, çekme vb. hisler varsa, kendinizi onların farkında olmaya teşvik edin, sadece onları fark edin: *"Pekâlâ, demek şimdi böyle."* Düşüncelerinize veya hislerinize tepki verme ihtiyacı duymaksızın sadece ne olduklarını belirlemek faydalı olabilir. Örneğin, kendinize düşünceyle meşgul olmadan *"Bir özeleştiri düşüncesi şimdi aklıma geldi"* veya duyguyla meşgul olmadan *"Az önce bir endişe hissi geldi"* diyebilirsiniz.

Düşüncelerinizi eski bir filmin kasetten tekrar gösterimi gibi de görebilirsiniz, böylece kendinize *"İşte yine benim özeleştiri kasetim başlıyor"* diyebilirsiniz. Bu yöntem, onları dinlemeye veya onlarla meşgul olmaya gerek kalmaksızın özeleştiri düşüncelerimizin kendini tekrarlayan yapısını tanımamızı sağlar. Bu biraz da radyo dinlemeye benzer. Radyoda

özeleştiri düşünceleri çıktığında, sesi açıp onları dinlemeyi seçmeniz gerekli midir? Yoksa sesi olduğu gibi bırakıp özeleştiri düşüncelerine dikkat etme gereği duymadan bir sonraki şarkıyı beklemeyi seçebilir misiniz?

Özeleştiri sesinin yüksek çıktığı zamanlarda ne olur?

Bu teknikleri uyguladığınızda, zaman geçtikçe şefkatli sesin daha güçlenmesini, özeleştiri sesinin ise giderek zayıflamasını bekleriz. Ancak bu bölümde daha önce de belirttiğimiz gibi, bu özeleştiri sesinin yok olacağı anlamına gelmez. Bunun yanı sıra, gelişim engebeli bir yolda ilerleyecektir: Bazı günlerde şefkatli sesi dinlemek diğer günlerden daha kolay olacaktır. Zaman içinde hayatınızda özeleştiri sesinin tekrar yükseleceği ve dikkatinizi çekmek için daha çok çalışacağı dönemler olmasını da bekleyebilirsiniz. Genellikle bu yaşamınızda kendinizle ilgili kötü hissetmenize ve özeleştiri sesini yine dinlemeye başlamanıza neden olan tetikleyici bir olayın yaşandığına işaret eder. Tetikleyici olayı belirlemek ve bununla başa çıkmak için Bölüm 7.8'de anlatılan problem çözme aracını kullanmak faydalı olabilir. Tetikleyici olayla ilgili yapılabilecek herhangi bir şey olmasa bile, bu bölümdeki teknikleri uygulamak ve onları tekrar yaşamınıza katmak size yarar sağlayacaktır. Daha önceden bir temeliniz olduğu için bu sefer daha kısa sürede etki gösterebilirler. Her şeyden önemlisi, özeleştiri sesi yükselirse kendinizi hayal kırıklığına uğrattığınızı düşünmeyin. Bu yaşamımızdaki düşüncelerin doğal gelgitlerinin bir parçasıdır, sıkıntı yaşadığınız ve bu sıkıntıyı aştığınız her sefer, öğrendiklerinizi birleştirmiş ve biraz daha ilerlemiş olursunuz.

ALINACAK DERSLER

- Özeleştiri, içinizdeki eleştirmen veya zorba olarak, ya da zihninizde devamlı sizin hatalarınıza işaret eden ve size aşağılayıcı isimler takan bir ses olarak görülebilir.
- İnsanlar, kendilerini bir şeyler yapmaya ve yaptıklarında daha iyi olmaya motive etmenin tek yolunun bu olduğuna inandıkları için kendilerini eleştirmeye devam ederler, ancak kanıtlar tam aksine – özeleştirinin motivasyonu ve performansı düşürdüğüne – işaret etmektedir.
- Amaç özeleştiri sesinin gücünü azaltıp şefkatli sesin – sevdiğiniz bir insanla konuşsanız kullanacağınız kelimelerin – gücünü arttırmaktır.
- Özeleştiri sesini kısmanın üç adımı vardır – özeleştiri sesini belirlemek, şefkatli sesi belirlemek, sonra özeleştiri sesi ortaya çıktığında ona kapılmak yerine nasıl tepki vereceğini seçmek.

9

Özdeğerlendirme

"Değişimin bedelleri" başlıklı Bölüm 6'da, değişim becerinize olan güveninize ve özdeğerinizi kendi zorlayıcı ve bazen gerçek dışı standartlarınızı yakalayabilmenize göre belirlemeye alışkınsanız bu güveninizin nasıl düşük olabileceğine değinmiştik. Bunu sahip olduğunuz bir 'yaşam kuralı' olarak adlandırırız ve şöyle bir cümleden oluşur: *"Eğer standartlarımı yakalayabilirsem kabul edilebilirim. Eğer standartlarımı yakalayamazsam pek bir değerim yoktur."*

Mükemmeliyetçi insanlar zaman içinde kendilerinden giderek daha yüksek performans beklerler, öyle ki, bir noktada kendilerine koydukları hedeflere ulaşmak imkânsız hale gelir. Bunun yanı sıra, zamanla kendilerinden başarı bekledikleri alanların sayısı giderek azalır, sonunda kendilerini neredeyse tamamen bir veya iki yaşam alanındaki (işteki başarı veya çocuklarının okul başarısı vb.) standartlarını yakalayıp yakalamadıklarına dayanarak yargılarlar. Sadece yaşamlarının bu alanlarında başarılıysalar kendilerini değerli görürler. Buna karşılık, aynı alanlarda işler yolunda gitmiyorsa kendileri hakkında kötü hissederler.

Bir kişi olarak kendiniz hakkındaki yargınız ile başarılarınız arasındaki bağı zayıflatmak

Yukarıda anlattığımız durum size tanıdık geliyorsa, bu şekilde yaşamanın dezavantajlarını düşünün. Önemli bir dezavantaj,

yaşamımızdaki tüm sonuçları kontrol etmemizin mümkün olmadığı gerçeğidir. Yüksek seviye performans yakaladıklarından emin olmak için çok çalışan elit sporcuları ve kendi kontrollerinin dışındaki nedenlerle oluşan ve başarılarını engelleyen sakatlıkları düşünün. Eğer özdeğerinizi, her zaman sizin kontrolünüzde olmayan hedeflere ulaşmakla ölçerseniz, özsaygınızın olayların kurbanı olmasını garanti etmiş olursunuz. Özellikle de giderek daha zorlaşan ve en sonunda ulaşılamaz hale gelen hedefler seçerseniz tam da böyle olacaktır.

> *Bir kişi olarak kendiniz hakkındaki yargınızla başarılarınız arasındaki bağı zayıflatmak isterken amaç özdeğerinizin en azından bir kısmını yaşamınızın çevrenizdeki fırtınalardan etkilenmeyecek, başarıdan bağımsız olan, kim olduğunuza ve bir insan olarak doğuştan gelen değerinize dayalı alanlarına dayandırmaktır.*

Özdeğerinizi yaşamınızın birkaç alanındaki başarıya dayalı olarak değerlendirmenin getirdiği bir başka dezavantaj da bu yaklaşımın eleştirel sesi güçlendirmesidir. Bu eleştirel ses de, daha önce anlatıldığı gibi katı kuralları öne çıkaracaktır. Örneğin, '-meli, -malı' cümlelerinin arttığını görürsünüz. Okulda sevdiğiniz, size kişisel ilgi gösteren ve yüksek standartlara ulaşmanızı isteyen öğretmenlerinizi düşünün. Hedeflerinize ulaşmanıza zorlama ve despotlukla, ne yapmanız gerektiğini ve neyin zorunlu olduğunu söyleyerek mi yardımcı oldular? Bunu yapan öğretmenleri pek sevmemiş olmanız, onların sizde verimli bir çabadan ziyade isyan ve düşük özsaygıya yol açmış olması çok daha yüksek olasılıktır. Daha çok çalışma isteğini doğuran öğretmenler muhtemelen başarıdan ziyade çabayı ödüllendirenler, sizinle beraber belirledikleri hedeflerde esnek olan ve bu hedeflere ulaşılmadığı zamanlarda anlayış gösterenler olmuştur.

Bir kişi olarak kendiniz hakkındaki yargınızla başarılarınız arasındaki bağı zayıflatmak isterken amaç katı ve değişmez kurallardan, '-meli, -malı'lardan kaçınmak, bunların yerine gerçekçi ve esnek hedefleri seçmektir.

Kendinizi sadece birkaç alandaki başarıya dayalı olarak yargılamanın bir başka dezavantajı da, Bölüm 6'da bahsedilen 'tüm yumurtalarını bir sepete koyma' etkisidir. Eğer yaşamınız bu birkaç alanda plana göre ilerlemiyorsa, özdeğeriniz zarar görecektir. Hepimiz kendimizi bir dereceye kadar yaşamda neler başardığımızla ölçeriz, bu başarı hedeflerini mümkün olduğu kadar çok alana yaymak – iş, ders, sanatsal veya sportif başarının yanı sıra iyi bir dost olmak, önemli ilişkileri yürütmek, hobiler, duygusal ve ruhsal sağlığınız, topluma katkınız vb. – bir sigorta görevi görecektir.

Bir insan olarak kendiniz hakkındaki yargınızla başarılarınız arasındaki bağı zayıflatmak isterken amaç özdeğerlendirmenizi mümkün olduğunca çok sayıda alana yaymaktır.

Özdeğerinizi başarılara dayanarak ölçmenin son bir dezavantajı da bunun algıda seçiciliği güçlendirmesidir. Bu konu Bölüm 7.6'da ele alınmıştı, hatırlayacağınız üzere burada mükemmeliyetçi insanların başarısız oldukları veya hedeflerine ulaşamadıkları zamanlara nasıl aşırı derecede odaklandıklarını incelemiştik. Başarılı oldukları zamanlar göz ardı ediliyor veya küçümseniyordu. Hatta bazı insanlar eğer başarmışlarsa o hedefin aşırı kolay veya değersiz olduğu sonucuna varıyordu. Zamanının büyük kısmını öğrencilerinin hatalarını, yeter-

sizliklerini ve sınırlarını belirtmeye ayıran öğretmeni tekrar düşünürsek, bunun kendinizle ilgili duygularınızı nasıl yıkabileceğini görebilirsiniz. Öte yandan, iyi yaptığınız şeyleri söylemeye gelişme ihtiyaçlarınız kadar çok zaman ayıran bir öğretmen kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak, bu da daha sürekli bir çaba ve daha iyi bir genel performansı beraberinde getirecektir.

Bir kişi olarak kendiniz hakkındaki yargınızla başarılarınız arasındaki bağı zayıflatmak isterken amaç iyi yaptığınız şeylere bir dahaki sefere daha iyi yapabileceğiniz şeyler kadar çok dikkat etmektir.

Sıcak noktalar

'Eğer standartlarımı yakalayabilirsem kabul edilebilirim. Eğer standartlarımı yakalayamazsam pek bir değerim yoktur' kuralının sizin yaşamınızda nasıl işlediğini anlamak için, 'sıcak noktalar'a, yani yaşamınızın kötü gittiğinde özellikle kötü hissetmenize, iyi gittiğinde de özellikle iyi hissetmenize neden olan alanlarına bakmanız gerekir.

Otuz beş yaşında bir mimar olan ve kendi firmasının yanı sıra, değeceğini düşündüğü toplu konut projeleri için çok daha düşük ücretle devlet için çalışan Stephen'ın tuttuğu günlüğü inceleyelim. Stephen başkaları için her zaman doğru şeyi yapmasıyla ve işinde yüksek performans göstermesiyle gurur duyuyor. Kız arkadaşıyla yaşıyor ve haftada dört gün sabahları koşarak formunu koruyor. Stephen'ın günlüğünde, iş ve toplumun iyi bir üyesi olmanın kendisiyle ilgili hislerini etkileyen alanlar olduğunu görebilirsiniz. Ailesi veya arkadaşlarıyla zaman geçirmenin ya da form durumunun etkilerinden hiç

Tablo 9.1 Kendini değerlendirmek için yaşamın hangi alanlarını kullandığını bulmak için Stephen'ın tuttuğu günlük

Gün	*Kendiniz hakkında özellikle iyi veya kötü hissetmenize neden olan olaylar nedir?*	*Bu olay yaşamınızın hangi alanını yansıtıyor – sosyal yaşam, iş, eğitim, finans, duygusal veya spiritüel sağlık, yakın/önemli ilişkiler, iyi bir toplum üyesi olmak, önemli hobiler, sağlık, spor?*	*Ne düşündüğünüzü yazın, duygularınızı tarif edin ve duygularınızın yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın*
Pazartesi	Müşteri ilk planlarımdan heyecan duydu	İş	Yolda yeni bir proje var. Memnun (85) ve mutlu (90)
Salı	Komşu, ustamın genişletme çalışması sırasında bahçe duvarına verdiği zarara kızdı	Toplum üyesi	Ustayı daha yakından takip etmeliydim, her şeye yetişemiyorum. Bunalmış (70)

Çarşamba	Kamu projesinin gelecek haftaki toplantıya hazır olması gereken planlarını bitirmedim	İş ve toplum üyesi	Bunu bitirmeliydim. Sinirli (90)
Perşembe	Trafik yüzünden müşteriyle toplantıya on dakika geç kaldım	İş	Yeterince iyi değilim, daha çok çabalamam gerekiyor Utanmış (90), sinirli (85)
Cuma	Soğuk aldığım için işte istediğim kadar çok şey yapamadım	İş	Tembelim Sinirli (70) ve bunalmış (85)
Cumartesi	Günü hafta içinde yetiştiremediğim işleri bitirmekle geçirdim	İş	Nihayet yetişebildim! Tatmin olmuş (85) ve memnun (90)
Pazar	Aileyle öğle yemeğine giderken fazla süratten ceza yedim	Toplum üyesi	Ne kadar çocukça bir şey yaptım, bir daha asla hızlı gitmediğimden emin olmalıyım Utanmış (90)

Eğer işle ilgili standartlarımı yakalayabilirsem ve iyi bir toplum üyesi olursam kabul görürüm.

bahsetmiyor. Yaşamında bu alanların bulunmasından keyif almakla birlikte, bunlar zamanının büyük bir kısmını almıyor ve bu alanlardaki başarılarını özellikle zor veya değerli görmüyor, dolayısıyla bu alanlar bir insan olarak kendisiyle ilgili hislerini etkilemiyor. Özdeğerlendirmesi için neyin önemli olduğunu düşündüğünde, kilit alanların iş ve toplumun iyi bir üyesi olmaya dair sahip olduğu etik standartlar olduğuna karar verdi. Bunu haftalık günlüğünün sonunda "Eğer ....-sem .....olabilirim" şeklinde bir cümle ile özetledi.

Gelecek hafta boyunca aşağıdaki günlüğü (Çalışma Tablosu 9.1) kullanarak şu anda yaşamınızda kendinizi değerlendirmek ve bir kişi olarak ne kadar değerli olduğunuzu belirlemek için kullandığınız alanları saptayın. Öte yandan, yaşamınızdaki kendinizle ilgili duygularınızı etkilemeyen diğer alanların da farkına varmaya çalışın. Bir hafta boyunca günlüğü tuttuktan sonra, başarılarınızla özdeğerinizi eşleştiren kendi 'Eğer ....-sem .....olabilirim' kuralınızı yazmayı deneyin.

Kendimi değerlendirmenin yeni yollarını nasıl geliştirebilirim?

Özdeğerinizin başarılarınızdan bağımsız olabileceğini görmek

Yaşınız ilerledikçe mükemmeliyetçiliğin yaşamınızdaki ağırlığı büyük olasılıkla artmıştır; bugün baktığınızda mükemmeliyetçiliğin yaşamınızda baskın bir unsur olmadığı zamanı hatırlamak zor olabilir. Yaşamınızı gözden geçirerek olayları yeni bakış açınızla değerlendirmeyi denemek, 'Mükemmeliyetçilikten önceki' yaşam ile tekrar bağlantı kurabilmeniz için yararlı olabilir. Tablo 9.2'de gösterilen örnek, Stephen'ın hikayesi üzerinden devam ederek bunu nasıl yapabileceğinizi göstermektedir. Bunu inceledikten sonra Çalışma Tablosu 9.2'yi kullanarak aynı şeyi kendiniz için deneyebilirsiniz.

ÇALIŞMA TABLOSU 9.1: KENDİNİZİ DEĞERLENDİRMEKTE KULLANDIĞINIZ ALANLARI BELİRLEMEK İÇİN GÜNLÜK

Gün	*Kendiniz hakkında özellikle iyi veya kötü hissetmenize neden olan olaylar nedir?*	*Bu olay yaşamınızın hangi alanını yansıtıyor – sosyal yaşam, iş, eğitim, finans, duygusal veya spiritüel sağlık, yakın/önemli ilişkiler, iyi bir cemiyet üyesi olmak, önemli hobiler, sağlık, spor?*	*Ne düşündüğünüzü yazın, duygularınızı tarif edin ve duygularınızın yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın*
Pazartesi	Müşteri ilk planlarımdan heyecan duydu	İş	Yolda yeni bir proje var. Memnun (85) ve mutlu (90)
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			
Eğer _____ *isem, o zaman* _____ *-bilirim.*			

Tablo 9.2 Stephen'ın yeni bakış açısıyla yaşamını değerlendirme denemesi

Yeni bakış açısı: Kendim için belirlediğim standartları yakalamadığım zaman bu beni daha değersiz bir kişi yapmaz.

Yaş	*Yeni bakış açısıyla tutarlı deneyimlerim*
Doğum – 2	Fotoğraflarda annem ve babamın benimle ve ablamla birlikte iyi vakit geçirdikleri ve eğlendikleri görünüyor, hem de benim sadece bir bebek olmama ve bir şey başarmamama rağmen.
3 – 5	Yolun aşağısında oturan en iyi arkadaşımla oyun oynayarak vakit geçiriyordum – beraber oynamaktan keyif alıyorduk.
6 – 11	Dokuz yaşımdayken okulda zor bir yıl geçirdim, annemle babam ayrılmıştı ve ders notlarım kötüleşmişti; ancak sınıf öğretmenim bana zaman ayırdı, beni teşvik etti ve kendimi iyi hissetmemi sağladı. Okuldaki en iyi arkadaşım, hayatımda ne olursa olsun ve nasıl notlar alırsam alayım benimle zaman geçirmekten gerçekten keyif alıyordu.
12 – 15	Ortaokula başlamak zordu. Biraz inek bir öğrenciydim ama benimle takılmaktan keyif alan ve hala görüştüğüm iki arkadaş edindim.
16 – 18	İlk kız arkadaşımla tanıştım – adalete olan tutkumdan ve toplumsal konulardaki duyarlılığımdan hoşlanıyordu ve müzik zevkimiz ortaktı, okulda başarılı olup olmadığıma veya üniversiteye gidip gitmeyeceğime bakmıyordu.
19 – 25	Mimarlık sınavlarımdan birinden kaldığımda arkadaşlarım beni hafta sonu bir yere gezmeye götürerek bana ne kadar önem verdiklerini gösterdiler.

ÇALIŞMA TABLOSU 9.2: YENİ BAKIŞ AÇIMLA KİŞİSEL YAŞAMIMIN DEĞERLENDİRMESİ

Yeni bakış açısı: Kendim için belirlediğim standartları yakalamadığım zaman bu beni daha değersiz bir kişi yapmaz.

Yaş	*Yeni bakış açısıyla tutarlı deneyimlerim*
Doğum – 2	
3 – 5	
6 – 11	
12 – 15	
16 – 18	
19 – 25	

Bahsettiğiniz zamanlara veya olaylara dair bazı fotoğraflar bulabilir ve bu yeni kuralı yansıtan bir albüm oluşturmaya başlarsanız, yaşamınızı gözden geçirdiğinizde ortaya çıkan mesaj daha güçlü olabilir. Bu albüm, yeni kuralınızın yaşamınızda daha önceden de geçerli olduğunu ancak son zamanlarda onu göremediğinizi hatırlatacaktır.

Bu yeni bakış açısını güçlendirmenin bir başka yolu da kendinize 'şefkatli bir kişi'den gelen bir mektup yazmanızdır. Bu şefkatli kişi, gerçekte var olmayan, soyut bir şahsiyet olabileceği gibi, şahsen tanışmadığınız ama şefkatli olduğunu düşündüğünüz, Rahibe Teresa ya da Dalay Lama gibi gerçek bir kişi de olabilir. Veya tanıdığınız ve şefkatli olduğuna inandığınız bir kişi de olabilir. Bu kişinin bakış açısıyla kendinize bir mektup yazarak, kişisel yaşamınızın gösterdiği, başarılarınızın ve standartlarınızı yakalamanın dışında sizi değerli bir insan kılan şeylerden bahsedin.

Esnek ve gerçekçi hedefleri teşvik etmek

Başarılarınızla değerinizi belirlemenin bağlantısını zayıflatmanın bir diğer yolu da daha esnek ve gerçekçi hedefler belirlemektir. Esnek hedefler '-meli, -malı' içermez. Stephen'ın katı kurallarından biri *"Toplantılara daima zamanında yetişmeliyim"* idi. Bunun yerine konabilecek daha esnek bir hedef örneği şöyledir: *"Daima toplantılara zamanında yetişmeye çalışacağım, ancak her zaman her durumu kontrol edemeyeceğimi ve bazen geç kalabileceğimi anlıyorum. Gerekirse geç kalacağımı haber verebilmek için müşterinin telefon numarasını yanıma alacağım."*

Gerçekçi hedeflere makul ancak insanüstü olmayan bir çabayla ulaşılabilir. Stephen'ın gerçekdışı hedeflerinden biri şöyleydi: *"Daima kendim için belirlediğim günlük işleri aynı gün içinde tamamlamalıyım."* Önceden öngörülemeyen ve Stephen'ın kontrolü dışında olan telefon çağrıları, planlanmamış ziyaretçiler veya bir yandan devam eden işlerle ilgili sorunlar gibi sekteleri hesaba katmadığı için bu kural gerçekçi değildir. Bunun yanı sıra, Stephen kendisine her gün için çalışma gününün saatlerinden daha fazla zaman alacak aşırı bir iş yükü hedefi koyuyor olabilir.

Kendiniz için koyduğunuz hedeflerin ulaşılabilir olup olmadığını anlamanın bir yolu, Bölüm 7.3'te anlatıldığı gibi bir anket yapmaktır. Anketi hayatında başarılı olduğunu düşündüğünüz ve saygı duyduğunuz, aynı zamanda dengeli ve kaliteli bir yaşam sürdüğüne inandığınız kişilere gönderebilirsiniz. Sorabileceğiniz sorulardan bazıları şöyledir: Kendinize her gün ne gibi hedefler belirliyorsunuz? Bu hedeflere ulaşmazsanız ne oluyor? Bununla nasıl başa çıkıyorsunuz? Bu bilgilerle kendi hedeflerinizi yeniden gözden geçirebilirsiniz.

Stephen kendisi gibi mimar olan ve üniversitede beraber okuduğu iki arkadaşına anket yaptı. Onların iyi bir üne sahip olduklarını biliyor ve yaptıkları işlere saygı duyuyordu. Onlarla konuştuktan sonra gördü ki, her iş günü için kendilerine zorlayıcı hedefler koymalarına rağmen, hedefleri kendisininkilere kıyasla daha az zorlayıcı ve daha ulaşılabilirdi. Böylece her günün sonunda onlar çok daha az sıkıntı yaşıyorlardı. Buna ek olarak, hedeflerini işleri ilerletmek için bir rehber olarak değerlendiriyorlar, mutlaka her gün hedeflenen tüm işlerin bitmesi gerektiğini düşünmüyorlardı. Ayrıca baskı altındayken işleri başkalarına devretmekte daha başarılıydılar, böylece tüm işi kendilerinde tutarak hepsini yetiştirmek için daha da fazla zaman harcamıyorlardı. Stephen onların bu bakış açılarını yararlı buldu ve bazı çalışma prensiplerini bu bilginin ışığında yeniden değerlendirdi.

Özdeğerlendirmenizi yaşamınızın mümkün olduğunca çok alanına yaymak

Bölüm 8'de özdeğerlendirmenizi yaşamınızın farklı alanlarına yaymayı düşünmeye başladınız. Şimdi bu fikre geri dönüp bir adım daha ilerleyebiliriz. Bölüm 6'da tamamladığınız Çalışma Tablosu 6.4'e benzeyen Çalışma Tablosu 9.3'e bakın. Bu egzersizi son yaptığınızdan beri pek çok konuyu düşündünüz ve mükemmeliyetçilik ile eleştirel sesin üstesinden gelmenin çeşitli yollarını uyguladınız. Egzersizi tekrar yapın ve daha önceki sonucunuzla kıyaslayın. Hangi yeni fikirler, sorunlar veya hedefler ortaya çıktı?

Şimdi bu bölümün başında belirlediğiniz, hali hazırda özdeğerinizi belirlemek için kullandığınız alanlardan farklı dört yaşam alanı seçin. Size an cazip gelen ve kendinizi değerlendirme yönteminize katkıda bulunabileceğini düşündüğünüz alanları seçin. Çalışma Tablosu 9.4'ü kullanarak bu dört alanın her birinde kendinize kısa vadeli (altı ay içinde erişilebilir)bir hedef koyun. Örnek hedefler arasında belirli kişilerle daha çok zaman geçirmek, başarıdan ziyade keyif için bir hobi edinmek veya daha az alandaki başarıya odaklandıkça vazgeçtiğiniz bazı hobilere geri dönmek bulunabilir.

Hedefleri belirlerken, esnek ve gerçekçi hedefler seçmekle ilgili yukarıdaki hususlara dikkat edin ve '-meli, -malı' kullanmaktan kaçının. Bu hedeflere altı ay içinde ulaşmanın mümkün olup olmadığını başka insanlarla kontrol etmek de yararlı olabilir. Bu aşamada büyük hedefler yerine küçük adımlar atmayı tercih edin, zira amaç bir gece içinde yaşamın yeni bir alanında ustalık kazanmak değil, yaşamınızdaki bazı alanları genişletmeye başlamaktır.

ÇALIŞMA TABLOSU 9.3: ÖZDEĞERLENDİRMEMİ YAŞAMIN FARKLI ALANLARINA YAYMAK

Yaşam alanı	*Bu alanda kim olmak istiyorsun? Bu alanda ne yapmak istiyorsun?*
Sosyal hayatım	
İşim/eğitimim	
Mali durumum	
Duygusal sağlığım	
Eşimle ilişkim	
Çocuklarımla ilişkilerim	
Yakın arkadaşlarımla ilişkilerim	
Ebeveynlerim/kardeşlerimle ilişkilerim	
Topluma katkım	
Spiritüel yaşamım	
Değerli uğraşlarım ve hobilerim	
Formum, fiziksel ve beslenme sağlığım	
Diğer (lütfen belirtiniz)	

ÇALIŞMA TABLOSU 9.4: ÖZDEĞERİME KATKIDA BULUNAN YAŞAM ALANLARIMI GENİŞLETMEK İÇİN GELECEK ALTI AY BOYUNCA ÜZERİNDE ÇALIŞACAĞIM HEDEFLER (1)

Yaşam alanı 1	
Yapmak istediğim değişiklikler:	
Bu değişiklikleri yapmak istememin en önemli nedenleri:	
Planladığım adımlar:	
Bunlar olursa planımın işlediğini anlayacağım:	
Planımı bozabilecek şeyler ve onları nasıl aşabileceğim:	
Yaşam alanı 2	
Yapmak istediğim değişiklikler:	
Bu değişiklikleri yapmak istememin en önemli nedenleri:	
Planladığım adımlar:	
Bunlar olursa planımın işlediğini anlayacağım:	
Planımı bozabilecek şeyler ve onları nasıl aşabileceğim:	

ÇALIŞMA TABLOSU 9.4: ÖZDEĞERİME KATKIDA BULUNAN YAŞAM ALANLARIMI GENİŞLETMEK İÇİN GELECEK ALTI AY BOYUNCA ÜZERİNDE ÇALIŞACAĞIM HEDEFLER (2)

Yaşam alanı 3	
Yapmak istediğim değişiklikler:	
Bu değişiklikleri yapmak istememin en önemli nedenleri:	
Planladığım adımlar:	
Bunlar olursa planımın işlediğini anlayacağım:	
Planımı bozabilecek şeyler ve onları nasıl aşabileceğim:	
Yaşam alanı 4	
Yapmak istediğim değişiklikler:	
Bu değişiklikleri yapmak istememin en önemli nedenleri:	
Planladığım adımlar:	
Bunlar olursa planımın işlediğini anlayacağım:	
Planımı bozabilecek şeyler ve onları nasıl aşabileceğim:	

Her gün dikkatini verdiğin şeylerde dengeyi geliştirmek

Bir insan olarak değerinizi belirlemek ile başarılarınız arasındaki bağlantıyı zayıflatmanın son adımı, her gün içinde dikkatinizi verdiğiniz şeylerde dengeyi geliştirmektir. Mükemmeliyetçiler, yapmadıkları veya başarmadıkları ya da planladıklarından daha az başarılı oldukları şeylere dikkat ederler. Ancak iyi yaptıkları şeylere yeterince dikkatlerini vermezler.

Dikkatinizi tekrar eğitmenin basit bir yolu, her gün başardığınız veya yaptığınız en az bir şeyi yazacağınız bir günlük tutmaktır. Çeşitli alanlardaki, normalde gözünüzden kaçacak veya önemsemeyeceğiniz küçük başarılarınızı bulmak için kendinizi eğitin. Tablo 9.3'te Stephen'ın günlüğü örnek olarak verilmiştir.

Tablo 9.3 Stephen'ın hafatalık başarı günlüğü

Gün	*Başarı*
Pazartesi	Çalışmaya devam etmek istediğim halde köpeği gezdirmek için zaman ayırdım
Salı	Nasıl ilerleyeceğimi bilmediğim için ertelediğim bir işe başladım
Çarşamba	İşe başkalarıyla paylaşmak üzere bir kek götürdüm
Perşembe	İşte gerçekten yoğun olmama rağmen annemle babamı arayıp hatırlarını sordum
Cuma	Müşteri son derece zor olmasına rağmen toplantıda serinkanlılığımı korumayı başardım
Cumartesi	Pazartesi günkü toplantının planlarını tamamladım
Pazar	İçimden çalışmak geçmesine rağmen Jen ile pikniğe gittim

Kendi günlüğünüzü tutmayı deneyin ve aşağıdaki genel prensiplere dikkat edin:

- Size ne kadar önemsiz veya küçük görünürse görünsün her başarıya dikkat edin;
- Yaşamınızın tüm alanlarındaki başarılarınızı not edin

ALINACAK DERSLER

- Mükemmeliyetçilikten kalıcı olarak özgürleşmek için yeni bir bakış açısı edinmek yararlıdır: *'Kendim için belirlediğim standartları yakalamadığım zaman bu beni daha değersiz bir insan yapmaz.'*
- Yaşamınıza bu bakış açısını katmak için şu yolları kullanabilirsiniz:
  - Özdeğerinizin başarılarınızdan bağımsız olabileceğini görerek,
  - Esnek ve gerçekçi hedefler seçerek,
  - Özdeğerlendirmenizi yaşamınızın farklı alanlarına yayarak ve
  - Yaşamınızın tüm alanlarındaki başarılarınıza ne kadar küçük görünseler de her gün dikkat ederek

10

Özgürlük

Bu kitap boyunca, mükemmeliyetçilik çabalarının özeleştiri ve esneklik eksikliğiyle kaçınılmaz bir bağlantısı olduğunu anlattık. İşin acı tarafı, bu çabalama mükemmeli başarma şansınızı azaltır, zira ertelemeye, kaçınmaya, yorgunluğa, özeleştiriye ve nihayetinde özsaygınızın zarar görmesine yol açabilir. Bu kitapta mükemmeliyetçiliğe eşlik eden katı kuralları genel prensiplere dönüştürmenin esneklik ve özgürlük– kusursuzu yakalamak için, kendinizi sevmek için, kendinize şefkatli olmak için ve yaşamdan keyif almak için daha çok özgürlük – kazanmak için bir yol olduğunu da anlattık.

Kalbinizden öz-sevgiyi sökmek ve yerine kutsal öz-nefreti ekmek için yüce bir çaba sarf edin. Bu, sıradanlığa sırtımızı dönmenin soylu yoludur ve bizi muhakkak mükemmelliğin zirvesine çıkaracaktır.

Sienalı Azize Catherine (1347 – 80)

Sienalı Catherine'in yukarıdaki sözünü düşünün. Bu tavsiye, mükemmeliyetçilikle özeleştirinin (veya 'kutsal öz-nefret') el ele ilerlediği görüşümüzün canlı bir örneğidir. Azize Catherine'in hayatı da katı bir mükemmeliyetçi olmanın amaçlarınıza ulaşma becerinizi nasıl baltalayabileceğine bir örnek oluşturmaktadır. Kendisinin mükemmeliyetçilik arayışı, Aşai Rabbani ayini dışında günde sadece bir kaşık şifalı ot yemesine neden oldu. Zorla yediği başka her türlü yiyeceği,

boğazına bir dal parçası sokmak suretiyle geri çıkarıyordu. Pek çok etkileyici başarısı bulunmasına rağmen – ki bunların arasında zamanın papasına kilisedeki uçurumları birleştirmeye yönelik sunumlar yapmak ve erken Toskana edebiyatının başyapıtlarından sayılan mektuplar yazmak da bulunmaktadır – mükemmeliyetçiliğiyle bağlantılı açlıktan dolayı 33 yaşında geçirdiği felç nedeniyle çok kısa bir yaşam sürebilmiştir.

Esas olan mükemmel diye bir şeyin bulunmadığıdır – sadece kırık bir dünya vardır, biz de kırık kalpler ve kırık hayatlarla yaşıyoruz ancak yine de hiçbir şeyin gerekçesi yok. Aksine, bu koşullar altında ayağa kalkıp 'şükürler olsun' dememiz gerekir.

Leonard Cohen, 'Hallelujah' şarkısı hakkında, (1995)

Bu ikinci alıntı, bir şarkıcı-şarkı yazarı, müzisyen, şair, roman yazarı ve sanatçı olan Leonard Cohen'e aittir ve bu kitapta yazılan her şeyin altında yatan bir prensibi anlatmaktadır. Mükemmeliyet, gerçekçi veya arzu edilir bir hedef değildir; tam tersine hatalarımızı yüceltebilir ve bu yolla yaşamlarımızda daha fazla özgürlük elde edebiliriz. Leonard Cohen'in kusurları kucaklaması, kendisine yaşamındaki hedeflere yönelik bazıları başarısız bazıları başarılı denemelere girişme özgürlüğünü vermiştir. 'Hallelujah' isimli şarkısının ilk defa yayımlanmasından yirmi dört yıl sonra şarkının başkaları tarafından seslendirilen versiyonları, 2008'de Britanya'da Noel haftası şarkı listelerinde birinci ve ikinci sırayı almış, Leonard Cohen'in kendi seslendirdiği üçüncü bir versiyon de 36. sırada yer almıştır. Cohen dünya çapında müzik yeteneğiyle tanınır ve Lou Reed kendisinin 'şarkı yazarlarının en üst ve en etkili sınıfına' ait olduğunu söylemiştir. Başarısızlıkları genel ününü ve başarılarını lekelememiştir, aslında hataları olmadan başarıları da muhtemelen mümkün olamazdı.

Sonunda olay bir seçimdir. O imkânsız 'mükemmeliyetin zirvesi' hedefinin peşinde kendinizi cezalandırmaya devam etmek mi istiyorsunuz? Yoksa yaşamınızdaki zorlayıcı ve katı kurallarla standartlardan özgürleşmek mi istiyorsunuz? Bu ikinci hedefe doğru bu kitapta sunulan fikirleri kullanarak çalışıyorsanız, o halde performansınızda kayda değer bir düşüş olmaksızın size daha çok özgürlük ve esneklik kazandıran değişimleri görmeye başlamış olabilirsiniz. Hatta performansınızın geliştiğini de görebilirsiniz. Deneyimlenen değişimin derecesi kişiden kişiye değişecektir. Ancak en küçük değişimlerin bile önemli olduğunu hatırlayın. Küçük bir çakılın düşmesiyle bir çığın başlayabilmesi gibi, küçük bir değişim yaşamınızda bir zincir reaksiyonu tetikleyebilir, çünkü artık değişimi yaşamaya başlamışsınızdır ve mümkün olabileceğine inanıyorsunuzdur.

Eğer mükemmeliyetçiliğin hâlâ yaşam kalitenize ciddi zarar verdiğini ve duraksamaya girdiğinizi hissediyorsanız, profesyonel hizmet almayı düşünmeniz önemlidir. Kendi kendine çalışarak gelişimi sağlamaya yönelik teknikler bazı insanlar için faydalıdır ancak herkes için yeterli olmayabilir. Yetkin bir yardımcıyla birlikte çalışmak sizin için en uygun adım olabilir.

Bu kitaptan yarar elde etmeye başladıysanız, kitabı bitirmiş olmanıza rağmen bunu devam edecek bir yolculuğun başı olarak değerlendirmenizi tavsiye ederiz. Özgürlüğü seçmek sıkı bir çalışma gerektirir! Yaşamınızda daha çok değişime yer açmak için, bu kitapta yer verilen fikirler üzerinde çalışmaya devam etmeniz gerekecektir. Devamlı değişim süreci, özellikle de uzun zamandır mükemmeliyetçilikle birlikte yaşıyorsanız hiç kolay değildir; bazen pes edip eski davranışlara geri dönmek isteyebilirsiniz. Bu son bölümün geri kalanında, böyle iniş-çıkışlarda gelişiminizi nasıl koruyabileceğinize ve ilerletebileceğinize dair bazı öneriler sunacağız.

Bir eylem planı geliştirin

Kitabın ve tamamladığınız egzersizlerle deneylerin üzerinden tekrar geçmek için biraz zaman ayırın. Kitabın başında, bu kitaptaki stratejilerin bir nevi alet çantası oluşturduğundan bahsetmiştik. Denediğiniz aletlerin bazılarını faydalı, bazılarını faydasız bulmuşsunuzdur. Hangi aletlerin/ stratejilerin sizin için en faydalı olduğunu düşünmeniz ve bunları kullanmaya devam edebilmek için alet çantanıza eklemeniz önemlidir. Her bölümü tekrarlarken burada anlatılan teknikleri alet çantanıza ekleyip eklemeyeceğinize aşağıdaki iki soruyu rehber alarak karar verin:

- Geliştirmeye devam etmek istediğiniz hangi değişiklikleri yaptınız?
- Yaşamınızın hangi alanları daha fazla çalışma gerektiriyor?

Bunun ardından, uygulamaya devam etmek istediğiniz her strateji için bir satırlık birer özet yazın.

Böylece, gelişiminizi sürdürmek için kullanmaya devam etmek istediğiniz bir strateji listeniz olur. Listeyi kolay ulaşabileceğiniz, sık sık göreceğiniz bir yerde tutun – buzdolabı kapısının üzerinde, bir aynaya bantlayarak, kurabiye kutusunun ya da çamaşır çekmecenizin içinde! Kitabı ve faydalı takip tablolarını da kullanmak veya bakmak istediğinizde kolay bulabileceğiniz bir yere koyun.

Beklentileriniz gerçekçi ve şefkatli olsun

Mükemmeliyetçi, siyah-beyaz, ya hep ya hiç düşüncelerin gelişiminize dair beklentilerinizi etkileyebileceğinin ve

özeleştiri sesinin gelişiminizle ilgili yorumlar yapabileceğinin farkında olun. İnsanların gelişim konusundaki gerçek dışı beklentilerinden biri, sürekli gelişecekleri ve asla yoldan çıkmayacakları ya da geri adım atmayacaklarıdır. Genel olarak bir gelişimin bulunduğu her durumda iniş çıkışlar, başarıların yanı sıra hatalar da olacaktır. Bu doğaldır ve inişler bir felaket olarak görülmemeli, paniğe veya özeleştiriye yol açmamalıdır. Değişimi böyle dener ve kendimiz için neyin iyi olduğunu böyle öğreniriz.

Geliştirebileceğiniz bir başka gerçek dışı beklenti de her zaman kendi kendinize ilerlemek zorunda olduğunuz ve yardım isteyemeyeceğinizdir. Bu da, ya hep ya hiç düşünce tarzının ve özeleştiri sesinin bir başka örneğidir. Hepimizin hayatımızın bazı dönemlerinde güçlükleri aşabilmek için başkalarının yardımına ihtiyacı olur. Bunun yanı sıra, değişimden geçerken çevrenizdekilerin desteğine de ihtiyacınız olabilir – her şeyi daima kendiniz yapmayı beklemeyin.

Gerilemeyle başa çıkmak: Hatalar ve yoldan çıkmalar

Stresli zamanlarda, eski başa çıkma yöntemlerine geri dönme isteği oldukça güçlü olabilir. Bu da normal bir deneyimdir. Ancak, gerileme oluştuğunda net düşünmek zor olabilir. Bu zamanlarda, yapmanız gerekenler üzerinde çalışmanıza yardım etmesi için aşağıdaki noktaları hatırlayın:

- Önceden (yani bir şey ters gitmeye başlamadan) hangi durumların ve ne tarz baskıların sizin için sorun yaratabileceğini düşünün. Bu, sorun ortaya çıktığında onu daha çabuk yakalamanızı sağlayacaktır.
- Sorunu mümkün olduğunca çabuk yakalayın. Ne kadar erken başlarsanız sorun üzerinde çalışmak o kadar kolay olacaktır. İşlerin kendiliğinden daha iyiye gideceğini beklemeyin veya artık değişmeye çalışmanın bir anlamının kalmadığı gibi kaderci bir yaklaşımı benimsemeyin. En önemlisi, panik yapmayın zira bu harekete geçmenizi engelleyebilir. Hataların ve yoldan çıkmanın olacağını hatırlayın. Bunlar değişim yolunun beklenen parçalarıdır. Bu zamanları öğrendiklerinizi toparlamak için bir fırsat olarak görün.
- Müdahale kaynaklarınızı toparlarken ekstra destek almak – belki sosyal çevrenizdeki bir kişiden veya bir profesyonelden – gerekli olabilir.
- Eylem planınızı bulun ve tekrar hayatınıza katın.
- İşler rayına oturduğunda, dalgalanmayı neyin tetiklediğini belirleyin – eğer bu problem çözme yoluyla veya başka bir şekilde çözülebilir bir şeyse onu halletmeyi deneyin, böylece yaşamınızda başka bir geriye kaymaya yol açması riskini azaltırsınız.
- Her şeyin sonunda kendinize şefkatli davranın. Tüm engeller ve başarısızlıklara rağmen neleri başardığınızı fark edin ve kendinizi bunun için kutlayın.

Özgürlük ve esnekliğe doğru yolculuğunuzda en iyi dileklerimizle...

Çalışma Sayfaları

ÇALIŞMA TABLOSU 1.1: ZARARLI MÜKEMMELİYETÇİLİĞİNİZ OLUP OLMADIĞINI BELİRLEMEK İÇİN SORULAR

1 Her zaman yüksek standartları yakalamak için elinizden gelenin en iyisini mi yaparsınız?

2 Ne *başardığınızdan* ziyade ne *başarmadığınıza* mı odaklanırsınız?

3 Diğer insanlar size standartlarınızın aşırı yüksek olduğunu söyler mi?

4 Standartlarınıza ulaşamamaktan çok korkuyor musunuz?

5 Bir hedefe ulaştığınızda, genellikle bir sonraki sefer için daha da yüksek hedef koyar mısınız (ör. yarışı daha kısa sürede koşmak)?

6 Özdeğeriniz çabalama ve başarıya mı dayalıdır?

7 Hedeflerinize ulaşma yolunda ne kadar iyi olduğunuzu tekrar tekrar kontrol eder misiniz?

8 Standartlarınıza ulaşmak için çabalamaya, bu bazı şeyleri kaçırmanıza veya başka sorunlara neden olsa bile devam eder misiniz?

9 Başaramama ihtimaline karşı veya çok uzun süreceği için görevlerden kaçındığınız veya onları ertelediğiniz olur mu?

ÇALIŞMA TABLOSU 5.1: MÜKEMMELİYETÇİLİĞİNİZİN NASIL SÜRDÜĞÜNÜ GÖSTEREN DİYAGRAMI ÇİZMENİZE YARDIMCI OLACAK SORULAR

1. Kendinizle ilgili olarak düşündükleriniz, hissettikleriniz veya yargılarınız başarıya veya çabaya bağlı mı? Bunlara aşırı bağlı mı? Yüksek standartlara ulaşmadığınızda veya onlar için çabalamadığınızda bir *insan* olarak kendinizi kötü hisseder misiniz? Öyleyse bu, mükemmeliyetçiliğinizi sürdüren bir etken olabilir ve diyagramın en üstüne konabilir.
2. Aşırı derecede yüksek standartlarınız var mı? Varsa bu diyagramda bulunmalıdır, zira bu zorlayıcı standartların kendinizi nasıl çaba ve başarıya dayalı olarak yargıladığınızdan doğmuş olması mümkündür. Bu, yukarıdaki ilk noktanın altına yerleştirilebilir ve ikisi aşağıya bakan bir okla birleştirilebilir.
3. Yüksek standartlarınıza ulaşmanıza yardım etmek için kurallarınız var mı? Varsa en bariz birkaçını listeleyin ve diyagramda 'yüksek standartlar'ın altına yerleştirin.
4. "Ya hep ya hiç" yaklaşımı nedeniyle sıklıkla standartlarınızı yakalamadığınızı düşünüyor ve bunun sonucunda kendinizi başarısız olarak nitelendiriyor musunuz? Öyleyse bunu yakın tarihli bir örnekle birlikte diyagrama yerleştirin.
5. Başarısızlık olarak algıladığınız durumlara tepki olarak kendinizi eleştirir misiniz? Öyleyse bunu da yine örneklerle birlikte diyagrama ekleyin.
6. Kaçınma, erteleme, tekrarlanan kontroller, aşırı detaycı veya aşırı titiz olmak ve aynı anda birden fazla işi yapmak gibi "amaca hizmet etmeyen" davranış örneklerini diyagramınıza ekleyin ve bunlara neyin neden olduğunu düşünün. Standartlara ulaşamamak mı? Özeleştiri mi? Gerginlik, moral bozukluğu veya stres mi? Bulduğunuz yanıtları diyagrama ekleyin.
7. Gerginlik, moral bozukluğu ve stresin mükemmeliyetçilik döngüsüne nasıl katkıda bulunduğunu düşünün. Bunları da diyagrama ekleyin.
8. Bazen standartlarınıza ulaştığınızı hissediyorsanız bunu yakın tarihli bir örnekle diyagrama yansıtın (Şekil 4.1'de olduğu gibi). Böyle bir başarıya nasıl tepki verdiğinizi, bu duyguların ne kadar sürdüğünü ve başarılarınızı küçümseyip küçümsemediğinizi düşünün. Bütün bu özellikler diyagramınızda bulunmalıdır.

ÇALIŞMA TABLOSU 6.1: MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ DEĞİŞTİRMENİN ÖNEMİNİN VE DEĞİŞİMİ GERÇEKLEŞTİREBİLECEĞİNİZE OLAN İNANCINIZIN DEĞERLENDİRMESİ

Öncelikle mükemmeliyetçiliği değiştirmenin önemini, o'dan 10'a işaretlenmiş bir ölçek üzerinden değerlendirin, o hiç önemli değil, 10 ise son derece önemli anlamındadır. Kendinize 10 üzerinden kaç puan verirsiniz? Uygun sayıyı daire içine alın.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Şimdi kendinize aşağıdaki soruları sorun:

(1) Puan o değilse, neden değil? Değişimin sizin için o'dan daha önemli olmasının nedenleri nelerdir?

(2) Eğer puan 10 değilse, neden değil? Ne olsa bu puan daha yüksek olurdu? Eğer puan daha yüksek olsaydı kendinizle ilgili neyi fark ederdiniz? Daha yüksek puan için hangi kaynakları kullanmanız gerekirdi? Hayatınızdaki hangi kişiler buraya varmanıza yardımcı olabilir?

Şimdi ölçeğin değişebileceğinize olan inancınızın seviyesini gösterdiğini düşünün, o ise hiç inancınız yok, 10 ise değişebileceğinize tamamen güveniyorsunuz. Kendinize 10 üzerinden kaç puan vereceğinizi kararlaştırın ve o sayıyı daire içine alın.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Şimdi kendinize aşağıdaki soruları sorun:

(3) Puan o değilse, neden değil? Değişebilme becerinize olan inancınızın o'dan yüksek olmasının nedenleri nelerdir?

(4) Eğer puan 10 değilse, neden değil? Ne olsa bu puan daha yüksek olurdu? Eğer puan daha yüksek olsaydı kendinizle ilgili neyi fark ederdiniz? Daha yüksek puan için hangi kaynakları kullanmanız gerekirdi? Hayatınızdaki hangi kişiler buraya varmanıza yardımcı olabilir?

ÇALIŞMA TABLOSU 6.2: MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ DEĞİŞTİRMENİN ARTI VE EKSİLERİ

Mükemmeliyetçiliğimi değiştirmemenin avantajları	Mükemmeliyetçiliğimi değiştirmemenin dezavantajları
Mükemmeliyetçiliğimi değiştirmenin avantajları	**Mükemmeliyetçiliğimi değiştirmenin dezavantajları**

ÇALIŞMA TABLOSU 6.3: MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN UZUN VADELİ FAYDALARI VE BEDELLERİ

Bir yıl sonra ... hala mükemmeliyetçiyim	
Yaşam alanı	*Bu alanda neler olmuş olur?*
Sosyal hayatım	
İşim/eğitimim	
Mali durumum	
Duygusal sağlığım	
Eşimle ilişkim	
Çocuklarımla ilişkilerim	
Yakın arkadaşlarımla ilişkilerim	
Ebeveynlerim/kardeşlerimle ilişkilerim	
Topluma katkım	
Spiritüel yaşamım	
Diğer (lütfen belirtiniz)	

Bir yıl sonra ... artık mükemmeliyetçi değilim	
Yaşam alanı	*Bu alanda neler olmuş olur?*
Sosyal hayatım	
İşim/eğitimim	
Mali durumum	
Duygusal sağlığım	
Eşimle ilişkim	
Çocuklarımla ilişkilerim	
Yakın arkadaşlarımla ilişkilerim	
Ebeveynlerim/kardeşlerimle ilişkilerim	
Topluma katkım	
Spiritüel yaşamım	
Diğer (lütfen belirtiniz)	

ÇALIŞMA TABLOSU 6.4: YAŞAMIN FARKLI ALANLARINDA OLMAK İSTEDİĞİNİZ KİŞİ HALİNE GELMEK

Yaşam alanı	*Bu alanda kim olmak istiyorsun?* *Bu alanda ne yapmak istiyorsun?*
Sosyal hayatım	
İşim/eğitimim	
Mali durumum	
Duygusal sağlığım	
Eşimle ilişkim	
Çocuklarımla ilişkilerim	
Yakın arkadaşlarımla ilişkilerim	
Ebeveynlerim/kardeşlerimle ilişkilerim	
Topluma katkım	
Spiritüel yaşamım	
Değerli uğraşlarım ve hobilerim	
Formum, fiziksel ve beslenme sağlığım	
Diğer (lütfen belirtiniz)	

ÇALIŞMA TABLOSU 7.1.1: HANGİ MÜKEMMELİYETÇİLİK ALANLARI BENİM İÇİN GEÇERLİ?

Adım 1: Mükemmeliyetçi olduğumuzu düşündüğümüz alanları işaretleyelim.
Adım 2: Bu alanla (düşünceyle) ilgili olarak aklınızdan ne geçiyor?
Adım 3: Bu alandaki mükemmeliyetçiliğe karşılık olarak ne yapıyorsunuz?

Mükemmeliyetçilik alanı	*Düşünceler*	*Davranışlar*
Beslenme		
Vücut şekli		
Kilo		
Sosyal performans		
Kilitleri, ev aletlerini kontrol etmek		
Eşyaları düzenlemek		
Organizasyon		
Ev temizliği		
Görünüm		
Hijyen		
Sanatsal performans		
Müzik performansı		
Sportif performans		
Akademik performans		
İş performansı		
Özel ilişkiler		
Ebeveynlik		
Sağlık ve form		
Misafirperverlik		

Çalışma Tablosu 7.1.1 üzerine düşünceler
Bu tabloyu doldurduğunuzda mükemmeliyetçiliğinizle ilgili ne öğrendiniz?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.1.2: MÜKEMMELİYETÇİLİK ALANLARI İÇİN ÖZ-TAKİP

Gelecek hafta boyunca, mükemmeliyetçiliğinizin sorun yarattığı zamanları belirleyin.

Adım 1: Hem *mükemmeliyetçilik alanını* hem de *belirli olayı* kaydedin.

Adım 2: Düşüncelerinizi kaydedin. Kendinize 'Aklımdan geçenler neydi?' sorusunu sorun. Kaydettiğiniz düşünceye ne kadar inandığınızı not alın: % 0 – hiç inanmıyorum; %100- tamamen inanıyorum.

Adım 3: Davranışlarınızı kaydedin. Neler yaptınız?

Adım 4: Duygularınızı kaydedin. Örneğin: endişeli, üzgün, kızgın, utanmış, karamsar, korkmuş, mahcup, tedirgin, mutlu, hayal kırıklığına uğramış, heyecanlı. Duygularınızın şiddetini not alın: %0 hiç duygu yok; %100 en güçlü duygu seviyesi.

Mükemmeliyetçilik alanı ve olay	*Mükemmeliyetçi düşünceler*	*Mükemmeliyetçi davranışlar*	*Duygular (0-100 arasında puanlayın)*
İş, bir iş arkadaşına e-mail göndermek	Yazdığım e-mail kusursuz bir biçimde net, kısa ve öz olmalı yoksa beceriksiz görünürüm (%90)	Göndermeden önce tam olarak doğru olduğundan emin olana kadar e-maili kontrol etmek ve kelimeleri değiştirmek bir saatimi aldı	Endişeli (%75)

Çalışma Tablosu 7.1.2 üzerinde düşünceler:
Bu tabloyu doldurduğunuzda mükemmeliyetçiliğinizle ilgili ne öğrendiniz?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.1.3: MÜKEMMELİYETÇİ DÜŞÜNCE, DUYGU VE DAVRANIŞLARI TAKİP KAYDI

Düşünce	*Duygu*	*Kaçınma*	*Erteleme*	*Performans Kontrolü*	*Amaca hizmet etmeyen davranışlar*
Gerçekten çok iyi bir rapor yazmalıyım – bu çok önemli	Korku, endişe	Raporu teslim etmemek ve patrondan gelecek haftaya kadar ek süre istemek	Teslim tarihi hafta sonu olan raporu yazmaya başlamamak, her gün endişelenmek ama başlamayı ertelemek	*Sınamak* – Önceki raporlar hakkındaki yorumları tekrar tekrar okumak *Kıyaslamak* – İş arkadaşlarımın raporlarını tekrar tekrar okumak *Güvence aramak* – Eşime tekrar tekrar iyi bir rapor yazabileceğimi düşünüp düşünmediğini sormak	Kartvizitleri tekrar tekrar dizmek Raporu hazırlamak için yapılacak işlerin detaylı listesini her gün baştan yazmak

Çalışma Tablosu 7.1.3 üzerine düşünceler:
Bu tabloyu doldurarak mükemmeliyetçiliğiniz hakkında ne öğrendiniz?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.4.1: DAVRANIŞSAL DENEY

1. İnanç:

2. Tahmin(ler)i genel olarak tanımlayın:

3. Tahmini detaylandırın (davranışları detaylı olarak tarif edin, inanç ve duyguların yoğunluğunu puanlayın)

4. Deney:

5. Sonuçlar:

6. Düşünceler:

7. Güncellenmiş inanç:

ÇALIŞMA TABLOSU 7.5.1: YA HEP YA HİÇ DÜŞÜNCESİNİ BİR DAVRANIŞSAL DENEYDE TEST ETMEK

1. Ya hep ya hiç inancınızı tanımlayın

2. Tahmininizi genel olarak belirleyin

3. Tahmininizi detaylı belirleyin (davranışlarınızı belirleyin ve düşünce ve duygularınızın yoğunluğunu derecelendirin)

4. Ya hep ya hiç düşüncenizi test etmek için bir deney oluşturun

5. Deneyin sonuçlarını kaydedin

6. Düşünceler: Bu deneyden ne öğrendiniz?

7. Güncellenmiş inanç kullanın

ÇALIŞMA TABLOSU 7.5.2: SÜREKLİLİKLERİ KULLANARAK YA HEP YA HİÇ DÜŞÜNCELERİNİ SINAMAK

1. Ya hep ya hiç düşüncem nedir?

2. Süreklilik üzerindeki ya hep ya hiç kategorilerini tanımlayın

3. Düşünce/davranış sürekliliği üzerinde uçta olmayan noktalara örnekler bulun (gerçekten tamamen hep ya da hiç mi?)

Örnek 1:

Örnek 2:

Örnek 3:

4. Sürekliliklerden neler öğrendim:

ÇALIŞMA TABLOSU 7.5.3: DAVRANIŞSAL DENEY İLE İŞLERİ MÜKEMMELİN ALTINDA YAPMAK

Mükemmeliyetçi inancım nedir?

Tahmininizi genel olarak belirleyin:

Tahmininizi detaylı olarak tanımlayın (inanç ve duyguların yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın):

Deney:

Deneyin sonuçları:

Düşünceler:

Güncellenmiş inanç:

ÇALIŞMA TABLOSU 7.5.4: DAVRANIŞSAL DENEY İLE GÖREVE HARCANAN ZAMANI AZALTMAK

Mükemmeliyetçi inancım nedir?

Tahmininizi genel olarak belirleyin:

Tahmininizi detaylı olarak tanımlayın (inanç ve duyguların yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın):

Deney:

Deneyin sonuçları:

Düşünceler:

Güncellenmiş inanç:

ÇALIŞMA TABLOSU 7.6.1: OLUMSUZA ODAKLANMA VE DİKKAT ALANINI GENİŞLETME

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanını belirleyin.
Adım 2. Olumsuz düşünceleri fark ettikçe not alın ve onlara ne kadar kuvvetle inandığınızı 0-100 arasında puanlayın.
Adım 3. *Tüm* bilgiyi içerecek şekilde dikkat alanınızı genişletmenin yollarını belirleyin. Kendinize şunları sorun: (a) Performansımın gözümden kaçan olumlu yönleri nelerdir? (b) Dikkatimi olumsuz hatalardan başka şeylere (ör. çevremdeki detaylara) nasıl yöneltebilirim?
Adım 4. Dikkat alanınızı genişletmenin sonucunu kaydedin.

1. Mükemmeliyetçilik alanını belirleyin

2. Olumsuz düşünceleri fark ettikçe not alın ve inancınızın yoğunluğunu derecelendirin

3. Olay sırasında dikkat alanımı genişletmenin yolları

4. Sonuç

Çalışma Tablosu 7.6.1 üzerine düşünceler:
Bu tabloyu doldurarak mükemmeliyetçiliğiniz hakkında neler öğrendiniz?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.6.2: OLUMLU YORUMLARIN VE OLUMSUZ YORUMLARIN YOKLUĞUNUN GÜNLÜĞÜ

Alan	*Olumlu kanıtlar*	*Olumsuz kanıtların yokluğu*
İş	Patronum sunumda iyi bir iş çıkardığımı söyledi	Kimse sunumu veya görünümümü eleştirmedi
Görünüm	Arkadaşım bu gece iyi göründüğümü söyledi	Kimse kötü göründüğümü söylemedi
Sosyal	İnsanlar konuşmak için bana yaklaştı	Kimse benim gergin göründüğümü veya sıkıcı olduğumu söylemedi

Çalışma Tablosu 7.6.2 üzerine düşünceler:
Bu tabloyu doldurarak mükemmeliyetçiliğiniz hakkında neler öğrendiniz?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.7.3: DÜŞÜNCE GÜNLÜĞÜ

1. Tetikleyici olay *(Olay, durum, düşünce, imge veya hatıra neydi?)*

2. İnançlar *(Aklımdan neler geçti? Bu bir insan olarak benimle ilgili ne söylüyor? Zararlı düşünce kalıpları kullanıyor muyum? 0-100* arasında puanlayın)

3. Duygular *(Ne hissediyordum? 0-100 arasında puanlayın)*

4. Tartışma *(Bir arkadaşım ne derdi? Bu düşünceye başka bir yönden bakmanın yolu var mı?)*

5. Sonucu değerlendirme *(Şimdi nasıl hissediyorum?)*

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.1: HAYATIMIN HANGİ ALANLARINDA ERTELEMEYE BAŞVURUYORUM?

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanlarınızı işaretleyin
Adım 2. Erteleme örneklerinizi belirleyin

Mükemmeliyetçilik alanı	*Davranış örneği*	*Benim erteleme davranışım*
Beslenme/vücut şekli/kilo	Giysileri denemeyi ertelemek	
Sosyal performans	Bir arkadaşı aramayı sonraya bırakmak	
Organizasyon	Yapılacak işler listesi hazırlamayı ertelemek	
Ev temizliği ve düzeni	Temizliğe başlamayı ertelemek	
Görünüm	Ütü yapmayı ertelemek	
Sanat performansı	Yeni resme başlamayı ertelemek	
Müzik performansı	Kemana çalışmayı ertelemek	
Spor performansı	Antrenmanı ertelemek	
Akademik performans	Ödev için ek süre talep etmek	
İş performansı	Rapora başlamayı ertelemek	
Özel ilişkiler	Randevu istemeyi ertelemek	
Ebeveynlik	Okul seçimini ertelemek	
Sağlık, egzersiz	Yürüyüşe çıkmayı sonraya bırakmak	
Misafirperverlik	Davet için yemek pişirmeyi ertelemek	
Diğer mükemmeliyetçilik alanları:		

Çalışma Tablosu 7.8.1 üzerine düşünceler:
Hangi alanlarda ertelemenin üstesinden gelmeniz gerekiyor?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.2: ERTELEMEYİ TAKİP ETMEK

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanını ve durumu kaydedin.
Adım 2. Mükemmeliyetçi tahminlerinizi kaydedin. Kendinize *'İşi ertelemeye karar verirken aklımdan neler geçiyordu?'* sorusunu sorun. Düşünceye ne kadar kuvvetle inandığınızı puanlayın (%0= inanmıyorum, %100= tamamen inanıyorum).
Adım 3. Davranışınızı kaydedin. Neler yaptınız?
Adım 4. Duygularınızı kaydedin. Örneğin, endişeli, üzgün, kızgın, utanmış, bunalımlı, korkmuş, mahcup, sinirli, mutlu, hayal kırıklığına uğramış, heyecanlı vb. Duygularınızın şiddetini puanlayın (%0= hiç duygu yok; %100= en güçlü duygu).

Adım 1. Mükemmeliyetçilik alanı ve durum

Adım 2. Mükemmeliyetçi tahmin

Adım 3. Erteleme

Adım 4. Duygular (0-100 arasında puanlanmış)

Çalışma Tablosu 7.8.2 üzerine düşünceler:
Bu tabloyu doldurarak erteleme tutumunuz hakkında neler öğrendiniz?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.3: ERTELEMENİN MÜKEMMELİYETÇİ TAHMİNLERE OLAN İNANCI GÜÇLENDİREREK NASIL SÜRDÜĞÜNE DAİR KENDİ ÖRNEKLERİM

Örnek	*Mükemmeliyetçilik alanı*	*Mükemmeliyetçi tahmin*	*Erteleme davranışları*	*Erteleme tahminlere olan inancı güçlendirerek nasıl devam ediyor?*

Çalışma Tablosu 7.8.3 üzerine düşünceler:
Erteleme tutumunun nasıl tahminlerinize olan inancınızı güçlendirerek kendisini devam ettirdiği hakkında neler öğrendiniz?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.4: ERTELEMENİN MALİYETİ VE BAŞIMA AÇTIĞI DERTLER

Adım 1. Ertelemenin yarar ve zararlarını düşünün.
Adım 2. Ertelemenin yararlarını eleştirel bir gözle inceleyin. Kendinize "Bunların yararlı olduğu doğru mu?" diye sorun. Bu yararların uzun dönem etkileri nelerdir?

Ertelemenin yararları	*Ertelemenin zararları*	*Yararların eleştirisi*
Örnek: Endişemi azaltıyor	Örnek: İşler yığıldığı için başaramadığımı hissediyorum	Örnek: İşleri ertelemek endişemi kısa bir süre için azaltıyor, erteledikten sonra öncekinden çok daha endişeli hissediyorum, dolayısıyla aslında endişemi azaltmak yerine arttırıyor

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.5 ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN DAVRANIŞSAL DENEY

1. Mükemmeliyetçi düşünce:
2. Tahmininizi genel olarak belirleyin:
3. Tahmininizi detaylı olarak tanımlayın (inanç ve duyguların yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın):
4. Deney:
5. Deneyin sonuçları:
6. Düşünceler:
7. Güncellenmiş inanç:
Çalışma Tablosu 7.8.5 üzerinde düşünceler: Bu tabloyu doldurmakla erteleme alışkanlığınız hakkında neler öğrendiniz?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.6: ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN DÜŞÜNCE GÜNLÜĞÜ

1. Tetikleyici olay *(Olay, durum, düşünce, imge veya hatıra neydi?)*
2. Sonuçlar *(Ne hissediyordum? 0-100 arasında puanlayın)*
3. İnançlar *(Aklımdan neler geçti? Bu bir insan olarak benimle ilgili ne söylüyor? Zararlı düşünce kalıpları kullanıyor muyum? 0-100 arasında puanlayın)*
4. Tartışma *(Bir arkadaşım ne derdi? Bu düşünceye başka bir yönden bakmanın yolu var mı?)*
5. Sonucu değerlendirme *(Şimdi nasıl hissediyorum?)*

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.7: ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN YARARLI CÜMLELER KARTI

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.8: ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN KENDİME 'SADECE YAP' HATIRLATMA CÜMLELERİM

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.9: ERTELEMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN İŞLERİ KOLAY PARÇALARA BÖLMEK

Adım 1: İşi/görevi tanımlayın
Adım 2: İşi kolaylıkla yapılabilir parçalara ayırın ve parçaları kolaylık sırasına dizin (0= en kolay, 100= en zor)
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.10: PROBLEM ÇÖZME

Adım 1. Problemi tanımlayın • Sorunu tarafsız ve detaylı bir şekilde betimlemeyi deneyin
Adım 2. Potansiyel çözümler üretin • Soruna uygulanabilecek tüm olası çözümleri bulmak için beyin fırtınası yapın • Aklına gelen tüm fikirleri, iyi veya kötü olarak nitelendirmeden listeleyin • En etkili veya gerçekleşmesi en yüksek olasılığa sahip iki ya da üç çözümün altını çizin
Adım 3. Bir çözümü seçin • En iyi iki-üç çözümün artı ve eksilerini değerlendirin – her birinin ne kadar gerçekleştirilebilir olduğunu ve sorunu çözme olasılığının ne kadar yüksek olduğunu düşünün • En iyi görünen çözümü seçin
Adım 4. Seçilen çözümü uygulamayı planlayın • Seçilen çözüme ulaşmak için yapılması gereken eylem adımlarının bir listesini yapın
Adım 5. Çözümü uygulayın
Adım 6. Sonucu değerlendirin Çözümü uygulamanın etkisi ne oldu?
Çalışma Tablosu 7.8.10 üzerine düşünceler: Problem çözme tekniği kullanarak bir daha ortaya çıktıklarında mükemmeliyetçiliğiniz ve erteleme tutumunuza nasıl müdahale edebileceğinize dair neler öğrendiniz?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.11: HAFTALIK ZAMAN PLANI

	Pzt	Salı	Çrş	Prş	Cuma	Cmt	Pazar
7:00 – 8:00							
8:00 – 9:00							
9:00 – 10:00							
10:00 – 11:00							
11:00 – 12:00							
12:00 – 13:00							
13:00 – 14:00							
14:00 – 15:00							
15:00 – 16:00							
16:00 – 17:00							
17:00 – 18:00							
18:00 – 19:00							
19:00 – 20:00							
20:00 – 21:00							
21:00 – 22:00							

Çalışma Tablosu 7.8.11 üzerine düşünceler:
Başarı ve dinlenmeyi dengelemek için zamanı nasıl kullanabileceğiniz hakkında neler öğrendiniz? Bu alanda değişime devam edebilmek için ne yapmaya ihtiyacınız var?

ÇALIŞMA TABLOSU 7.8.12: KEYİFLİ OLAY VE AKTİVİTE LİSTESİ

Yeni bir CD almak
Güzel bir yemek pişirmek
Bisiklete binmek
Futbol maçına gitmek
Dil öğrenmek
TV izlemek
CD dinlemek
Yüzmeye gitmek
Yeni bir kulübe üye olmak
DVD izlemek
Bir buket çiçek alıp onları vazoya yerleştirmek
Golf oynamak
Yürüyüşe çıkmak
Banyo yapmak
Tatil planlamak
Birisine hediye almak
Kâğıt oynamak
Meditasyon yapmak
Tatile çıkmak
Bir kitap kulübüne katılmak
Dergi okumak
Tenis oynamak
Kare bulmaca çözmek
Mum yakmak
En sevdiğiniz kafede kahve içmek
Kitap okumak
Evcil hayvanla oynamak
Arkadaşla yemek
Aile oyunu oynamak
Yeni bir hobiye başlamak
Radyo dinlemek
Squash oynamak
Arabayla gezmek
Müzeye ya da sanat galerisine gitmek
Ahşap oymacılığı yapmak
Dansa gitmek
Kriket oynamak
Pikniğe çıkmak
Egzersiz yapmak
Güzellik salonuna gitmek
Futbol oynamak
Resim yapmak
Bir müzik aleti çalmak
Sinemaya gitmek
İnternette gezinmek
Vitrinlere bakınmak
Koşuya çıkmak
Arkadaşları akşam yemeğine davet etmek
Parka gitmek
Şarkı söylemek
Eve yeni bir şey almak
Tarçın kaynatmak
Bilgisayar oyunu oynamak
Kek yapmak
Evde sakin bir akşam geçirmek
Doğa yürüyüşüne çıkmak
Yeni giysiler almak
Bir yardım grubuna katılmak
Eski fotoğrafları düzenlemek
Bir arkadaşı telefonla aramak
Başka birisi için güzel bir şey yapmak
Bir rahatlama CD'si dinlemek
Gazete okumaya zaman ayırmak
Kokulu yağlar yakmak
Bir arkadaşa e-mail atmak
Yoga yapmak
_____
_____
_____
_____

ÇALIŞMA TABLOSU 8.1: ÖZELEŞTİREL DÜŞÜNCELERİNİ BELİRLEMEK İÇİN GÜNLÜK

Tetikleyici olaylar	*Özeleştirel düşünceler*	*İlgili duygular*
Birisinin yaptığı bir hareket, sizin yaptığınız bir şey veya üzücü vs. bir görüntü olabilir	Aklınızdan neler geçti? Bu bir insan olarak sizin hakkınızda neler söylüyor?	Neler hissettiniz? Duygunuzun şiddetine %0 (hiç duygu yok) ile %100 arasında (o duygunun hissettiğiniz en güçlü hali) arasında puan verin

ÇALIŞMA TABLOSU 8.2: ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİZDE SİZİN İÇİN HANGİ DEĞERLER ÖNEMLİ?

(Geçerli olanları daire içine alın)

Kabullenme *Ne yaparlarsa yapsınlar arkadaşlarımı kabul etmek*	**Şefkat** *Başkalarına şefkat göstermek*	**Sevecenlik** *Başkalarının durumuyla ilgilenmek*
Nezaket *Başkalarına nazik ve düşünceli davranmak*	**Affetmek** *Başkalarını affetmek*	**Cömertlik** *İnsanlara cömert davranmak, haklarında iyi düşünmek*
Yardımseverlik *Başkalarına yardım etmek*	**Umut** *Arkadaşlarıma inanmaya devam etmek*	**Eğlence** *Arkadaşlarla eğlenmek ve ortak mizah anlayışını paylaşmak*
Adalet *Arkadaşlarıma adil davranmak*	**Hizmet** *Başkalarına bir hizmetimin/ yararımın dokunması*	**Saygı** *Arkadaşlarıma saygılı davranmak ve onları küçük düşürmemek*

ÇALIŞMA TABLOSU 8.3: ARKADAŞLARINIZA UYGULADIĞINIZ DEĞERLERİ KENDİNİZE UYGULAMAK

Kabullenme *Başardıklarımdan bağımsız olarak varlığımdan kaynaklanan değerimi kabul etmek*	**Şefkat** *Kendime şefkat göstermek*	**Sevecenlik** *Kötü hissettiğimde kendime iyi davranmak ve kendimi aşağılamamak*
Nezaket *Kendime nazik ve düşünceli davranmak*	**Affetmek** *Kendimi affetmek*	**Cömertlik** *Kendime cömert davranmak, hakkımda iyi düşünmek*
Yardımseverlik *Kendime yardımcı olmak, kendimi eleştirmenin beni geliştirmediğini kabul etmek*	**Umut** *İstediğim kadar iyi performans göstermesem bile kendime inanmaya devam etmek*	**Eğlence** *Kendimi fazla ciddiye almamak, kendime gülebilmek*
Adalet *Kendime adil davranmak ve sadece kötü olan ya da yeterince iyi olmayan şeyleri değil, kendimde beğendiğim şeyleri de görmek*	**Hizmet** *Kendimi eleştirmek yerine destekleyerek kendime yararlı olmak*	**Saygı** *Kendime saygılı davranmak ve kendimi küçük düşürmemek*

ÇALIŞMA TABLOSU 8.4: ŞEFKATLİ DÜŞÜNCELERİ BELİRLEMEK İÇİN GÜNLÜK

Tetikleyici olaylar	*Özeleştirel düşünceler*	*İlgili duygular*	*Şefkatli ses ne söylüyor?*	*Bunu düşündüğünüzde baştaki duygularınıza neler oluyor?*
Birisinin yaptığı bir hareket, sizin yaptığınız bir şey veya üzücü vs. bir görüntü olabilir	Aklınızdan neler geçti? Bu bir insan olarak sizin hakkınızda neler söylüyor?	Neler hissettiniz? Duygunuzun şiddetine %0 (hiç duygu yok) ile %100 arasında (o duygunun hissettiğiniz en güçlü hali) arasında puan verin	Bir arkadaşınız olsa neler söylerdiniz? Düşünceye olan inancınızı puanlayın (%0 ile %100 arasında)	Üçüncü sütunda yazdığınız duygunun şimdiki şiddetini tekrar puanlayın
Bir öğrencinin velisi benim öğretme tarzımdan şikâyet etti, çocuğunun yeterince öğrenmediğini söyledi	Hiçbir işe yaramam (%90) Sahtekârın biriyim (%85)	Bunalmış (%100) Aşağılanmış (%90)	Bu yıl aldığın tek şikâyet bu oldu – üç veli çocuklarıyla yaptığın çalışma için sana teşekkür etti (%100) Ne kadar iyi bir öğretmen olursan ol herkesi her zaman memnun edemezsin (%30)	Bunalmış (%75) Aşağılanmış (%80)

ÇALIŞMA TABLOSU 9.1: KENDİNİZİ DEĞERLENDİRMEKTE KULLANDIĞINIZ ALANLARI BELİRLEMEK İÇİN GÜNLÜK

Gün	*Kendiniz hakkında özellikle iyi veya kötü hissetmenize neden olan olaylar nedir?*	*Bu olay yaşamınızın hangi alanını yansıtıyor – sosyal yaşam, iş, eğitim, finans, duygusal veya spiritüel sağlık, yakın/önemli ilişkiler, iyi bir cemiyet üyesi olmak, önemli hobiler, sağlık, spor?*	*Ne düşündüğünüzü yazın, duygularınızı tarif edin ve duygularınızın yoğunluğunu 0 ile 100 arasında puanlayın*
Pazartesi	Müşteri ilk planlarımdan heyecan duydu	İş	Yolda yeni bir proje var. Memnun (85) ve mutlu (90)
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

Eğer _____ *isem, o zaman* _____ *-bilirim.*

ÇALIŞMA TABLOSU 9.2: YENİ BAKIŞ AÇIMLA KİŞİSEL YAŞAMIMIN DEĞERLENDİRMESİ

Yeni bakış açısı: Kendim için belirlediğim standartları yakalamadığım zaman bu beni daha değersiz bir kişi yapmaz.	
Yaş	*Yeni bakış açısıyla tutarlı deneyimlerim*
Doğum – 2	
3 – 5	
6 – 11	
12 – 15	
16 – 18	
19 – 25	

ÇALIŞMA TABLOSU 9.3: ÖZDEĞERLENDİRMEMİ YAŞAMIN FARKLI ALANLARINA YAYMAK

Yaşam alanı	*Bu alanda kim olmak istiyorsun? Bu alanda ne yapmak istiyorsun?*
Sosyal hayatım	
İşim/eğitimim	
Mali durumum	
Duygusal sağlığım	
Eşimle ilişkim	
Çocuklarımla ilişkilerim	
Yakın arkadaşlarımla ilişkilerim	
Ebeveynlerim/kardeşlerimle ilişkilerim	
Topluma katkım	
Spiritüel yaşamım	
Değerli uğraşlarım ve hobilerim	
Formum, fiziksel ve beslenme sağlığım	
Diğer (lütfen belirtiniz)	

ÇALIŞMA TABLOSU 9.4: ÖZDEĞERİME KATKIDA BULUNAN YAŞAM ALANLARIMI GENİŞLETMEK İÇİN GELECEK ALTI AY BOYUNCA ÜZERİNDE ÇALIŞACAĞIM HEDEFLER (1)

Yaşam alanı 1	
Yapmak istediğim değişiklikler:	
Bu değişiklikleri yapmak istememin en önemli nedenleri:	
Planladığım adımlar:	
Bunlar olursa planımın işlediğini anlayacağım:	
Planımı bozabilecek şeyler ve onları nasıl aşabileceğim:	
Yaşam alanı 2	
Yapmak istediğim değişiklikler:	
Bu değişiklikleri yapmak istememin en önemli nedenleri:	
Planladığım adımlar:	
Bunlar olursa planımın işlediğini anlayacağım:	
Planımı bozabilecek şeyler ve onları nasıl aşabileceğim:	

ÇALIŞMA TABLOSU 9.4: ÖZDEĞERİME KATKIDA BULUNAN YAŞAM ALANLARIMI GENİŞLETMEK İÇİN GELECEK ALTI AY BOYUNCA ÜZERİNDE ÇALIŞACAĞIM HEDEFLER (2)

Yaşam alanı 3	
Yapmak istediğim değişiklikler:	
Bu değişiklikleri yapmak istememin en önemli nedenleri:	
Planladığım adımlar:	
Bunlar olursa planımın işlediğini anlayacağım:	
Planımı bozabilecek şeyler ve onları nasıl aşabileceğim:	
Yaşam alanı 4	
Yapmak istediğim değişiklikler:	
Bu değişiklikleri yapmak istememin en önemli nedenleri:	
Planladığım adımlar:	
Bunlar olursa planımın işlediğini anlayacağım:	
Planımı bozabilecek şeyler ve onları nasıl aşabileceğim:	

Teşekkürler

Bu kitap, psikolojik sorunların tedavisi üzerine dünyanın her yerinde yıllarca yürütülmüş klinik uygulamalar ve eğitimlerin birleşiminden doğmuştur. Çalışmaları bize ilham veren ve bu kitapta sunulan yöntemlere doğrudan veya dolaylı olarak katkıda bulunan kişilere minnettarız. Özellikle, A. Beck, J. Beck, D. Burns, Z. Cooper, M. Fennell, C.G. Fairburn, S. Rachman, G.T. Wilson ve Christine Padesky'nin katkılarına teşekkür ediyoruz. Ayrıca, hikayelerini bizimle paylaşan ve iyileşmelerine yardım etmemiz için bize güvenen danışanlarımıza da son derece müteşekkiriz. Yaşadıkları güçlükleri aşmak ve günlük hayatlarında sıkıntılar yaşayan kişilere yardım etmenin yeni yollarını geliştirmekte bize ilham kaynağı oluyorlar. Son olarak, bizim mükemmel olmadığımızı bilen ve buna rağmen bizleri kabul eden ailelerimize ve arkadaşlarımıza teşekkür etmek isteriz.

Yazarlar Hakkında

Roz Shafran, Oxford'da bilişsel davranış terapisi (BDT) kullanarak beslenme bozukluklarının tedavisi alanında çalışmıştır. Halen Reading Üniversitesi'nde BDT dalında Charlie Waller Başkanı olarak çalışmaktadır. *Cognitive Behavioural Processes Across Psychological Disorders: A Transdiagnostic Approach to Research and Treatment* (Psikolojik Bozukluklarda Bilişsel Davranış Süreçleri: Araştırma ve Tedavide Tanılar Arası Bir Yaklaşım) başlıklı kitabın yazarıdır.

Dr. Sarah Egan, Avustralya'nın Perth şehrindeki Curtin Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji programının direktörüdür, aynı zamanda Dünya Davranışçı ve Bilişsel Terapiler Kongresi'nin Avustralya temsilcisidir. Bir yandan da bağımsız bir klinik psikolog olarak çalışmalarına devam etmektedir.

Profesör Tracey Wade, Avustralya'nın Adelaide şehrindeki Flinders Üniversitesi'nin Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesidir. Aynı zamanda üniversitenin Klinik Yüksek Lisans eğitim programlarının İçerik Direktörü olarak görev yapmaktadır ve son yirmi yıldır beslenme bozukluklarını tedavi etmektedir.

Dizin

Agorafobi, 5
Aksilik, 36
Anket, 91, 107, 109, 115-116, 118-121, 127-130, 147, 164, 174, 215-216, 218, 247
Anksiyete, 5-6, 9, 27-30, 35, 41-42, 47-48, 52, 55-56, 69, 97
Araştırma, 8, 17, 22, 37, 51, 54-56, 69, 111-112, 114, 132, 144
Aşırı genelleme, 174-175, 224

Baskı, 42, 51, 53 75, 176-177, 210, 232, 242, 247
Başarı, 6, 8, 10, 17-25, 27, 30, 37, 53, 58-61, 69, 71-72, 75, 87-88, 91, 94, 107, 109-110, 112-114, 116-118, 121, 127-129, 131, 136, 141, 143-144, 153, 161, 164, 169, 188, 190, 210, 218, 220, 223, 225, 236, 237-238, 242, 246-248, 252, 255, 258
Başarısızlık korkusu, 17-18, 42, 44, 61, 118, 120
Beslenme bozuklukları, 6-7, 24, 27-28, 39-42, 56, 69, 97
Bilişsel yapılandırma, 170, 172, 174-175, 179, 181-182
Bulimia nervosa, 6, 55

Çabalamak ve başarı, 129
Çevresel faktörler, 50
Çifte standart, 172-174

Davranışsal deney, 107, 129, 130, 131, 133, 135-137, 139, 141, 143, 145-148, 153, 155, 158-161, 172, 193, 195-196, 199, 203, 215, 218
Değerler, 36, 143, 225, 227-229
Depresyon, 5-7, 9, 22, 27-28, 36-38, 41-42, 47, 52, 54-56, 69, 97, 215-217, 220, 232
Dikkat alanını genişletmek, 164, 168, 276
Dinlenme zamanı, 210
Duygusal çıkarım, 178
Düşünce günlükleri, 180, 199
Düşünce kalıpları, 6, 173, 177, 179-180, 184

Ebeveynlik, 218
Erteleme, 22, 27, 37, 42, 44-46, 52, 74-75, 100, 103-104, 147, 185-190, 192-196, 198-207, 254
Ertelemeyi aşmak, 200, 204
Esneklik, 25, 78, 90, 143, 151, 153, 219, 254, 256
Etiketleme, 178

Felakete dönüştürme, 177

Gerçek veya kurgu, 107
Gerileme, 258
Görünüm, 9, 15, 45, 119-120, 156, 158
Güvence aramak, 47

Hastalık hastası, 6
Hijyen, 15, 217
Hobiler, 9, 15, 161, 238, 248

İnanç, 7, 82, 98, 107, 109, 113, 118, 120-121, 128-131, 137, 139, 141, 147, 156, 175

Kabullenmek, 153, 161
Kaçınma, 17, 22, 29, 37, 42-46, 48, 60, 71, 100, 103, 117, 135, 137, 147, 177, 220-221, 254
Kehanet, 179
Keyifli olaylar/etkinlikler, 185, 211
Kıyaslama, 47, 137
Kilo sorunları, 6
Kişisel gerçeği kabul, 215
Kişiselleştirme, 65, 178
Kontrol, 7, 28, 32-33, 36, 39-40, 46-48, 52, 60, 75-76, 100, 103, 108, 113, 119-121, 128, 131-133, 135, 137, 155, 203, 210, 219, 237, 246, 248

...meli/malı, 175-177, 237, 246, 248
Moral bozukluğu, 36, 58, 76, 113
Motivasyon, 37, 78, 98, 112, 206-207, 221, 223, 225, 231
Mükemmeliyetçi tahmin, 104, 139, 190, 192
Mükemmeliyetçilik modelleri, 61

Obsesif kompulsif bozukluk, 6, 27, 29-30, 33-34, 217
Olumlu yorum, 170, 217, 276
Olumsuza odaklanmak, 165

Özdeğer, 10, 17, 20-21, 55, 60-61, 85, 113, 121, 161, 188, 190, 236-238, 242, 248-251
Özdeğerlendirme, 61, 121, 188, 190, 236, 242, 248-249
Özeleştiri, 9-10, 16, 18, 22-24, 174, 178, 184, 220-221, 223-226, 231-234, 254, 258
Özgürlük, 25, 28, 78, 90, 137, 162, 254-259
Özgüven, 221
Özsaygı, 6, 9-10, 16, 51-52, 56, 71, 169, 237, 254

Performans kontrolü, 46-47, 100, 103
Problem çözme, 114, 185, 204, 207, 209, 234
Psikoterapi, 5-6

Risk almak, 72, 217
Risk faktörleri, 39
Ritüel, 31-33

Sadece yap, 201-202
Sıcak noktalar, 239
Siyah-beyaz düşünce, 117, 128, 143, 148, 257
Sorunlu alanları belirlemek, 91-92, 224
Sosyal anksiyete, 29-30, 35, 48
Standartları düşürmek, 70
Stres, 9, 28, 39, 75, 78, 110-111, 119, 136, 169, 176, 210, 218, 258
Şefkat, 220, 223-225, 229-231, 234, 246, 254, 257

Tedavi, 5-8, 10, 53-56, 65, 69, 72, 97, 108, 113, 115, 119, 216-217
Tekrar tekrar kontrol, 32, 132-133, 203
Test etmek, 128, 130-131, 133, 141, 143, 146-147

Tetikleyici, 224, 234

Üstesinden gelme/başa çıkma yöntemleri, 5-8, 10-11, 41, 51, 75, 98, 100, 148, 170, 184-185, 193, 196, 203, 231, 234, 248, 258

Vaka çalışmaları, 6, 10, 17, 21, 32, 37, 53, 115, 159
Vücut kitle indeksi, 40

Ya hep ya hiç düşüncesi, 12, 40, 43, 128, 143-148, 151-153, 161, 163, 172, 207, 216, 218, 257-258
Yararlı mükemmeliyetçilik, 16
Yaşam alanı, 236, 248
Yerkes-Dodson Yasası, 111
Yorgunluk, 20-21, 49, 52, 58, 71, 113, 136, 161
Yüksek standart, 9, 16-17, 20-24, 43-44, 51-53, 60, 77, 85, 87-88, 92, 94, 96, 153, 161, 237

Zaman yönetimi, 185, 210-211
Zihin okuma, 178
Zorlama, 17, 60, 75, 78, 88, 112, 237
Zorlayıcı standartlar, 18-19, 23, 28, 40, 42

Kuraldışı 25 Yaşında

PSİKOLOJİK REHBERLİK DİZİSİ 4

insan kurallara sığmaz

MÜKEMMELİYETÇİLİK

- Ne yaparsanız yapın yeterince başarılı olmadığınızı mı düşünüyorsunuz?
- Kendinizi sürekli başkalarıyla karşılaştırıyor ve kendinize daha olumsuz puan mı veriyorsunuz?
- Kabul görmek, sevilmek veya beğenilmek için hiç hata yapmamak zorunda olduğunuza mı inanıyorsunuz?
- Sürekli olarak her şeyi kontrol altında tutmaya mı çalışıyorsunuz?

Bu sorulara olumlu cevap veriyorsanız *"başarılı"* olmaktan çok *"mükemmel"* olmaya çalışıyorsunuz demektir. Ama hatırlayın: **Mükemmel iyinin düşmanıdır!**

İşin ayrıntılarında kaybolan, gereğinden çok fazla emek ve zaman harcamalarına rağmen başkaları tarafından nasıl değerlendirileceğinden endişe ederek kendilerini strese sokan mükemmeliyetçilerin her şeyden önce özsaygıları ve özgüvenleri düşüktür. Buna obsesif kompulsif kişilik ve kaygı bozukluğu, depresyon, hatta yeme sorunları bile eklenebilir ve sonuçta yaşam bir karabasan haline gelir. Ciddi sağlık sorunlarının baş göstermesi kaçınılmazdır.

Üç bilim insanı tarafından hazırlanan bu kitap önce mükemmeliyetçiliğin ne olduğunu anlatıyor, sonra da *Bilişsel Davranış Teknikleri*'nin uygulandığı basit pratikler ve egzersizler yardımıyla bu sorunun nasıl üstesinden gelineceğini gösteriyor.

Mükemmel olmaya çalıştığı için mutsuz ve başarısız olan kişiler ve ailelerinin yanı sıra ilgili sağlık uzmanları için de önemli bir kaynak.

BİREYSEL GELİŞİM / PSİKOLOJİ

ISBN 978-975-275-355-6

9 789752 753556

30 ₺
KDV'den muaftır

www.kuraldisi.com
www.kuraldisi.net

Kuraldışı size kendinizi kazandırır.